अनुक्रमणिका

विषय	लेखक	पृष्ठ
१. प्रसूतीपूर्वी आणि नंतर– मातांनी कोणती काळजी घ्यावी?–	डॉ. सुशीला वेंडेकर	१
२. पाळण्यांत–	डॉ. गो. अ. ताम्हनकर	२२
३. शिशुविहारांत–	ताराबाई मोडक	४८
४. पालकांची जबाबदारी–	डॉ. ग. श्री. खैर	६१
५. मुलांना काय वाचावयास द्याल?–	मालती सामत	७६
६. मुलांनी काय खावें? काय खेळावें?–	डॉ. सौ. काशी अवसरे	८३
७. मुलांची मानसिक वाढ–	डॉ. श्री. वि. केळकर	१०४
८. मुलांचे छंद–	इंदुमती पटेल	१२१
९. मुलांच्या शालेतर चळवळी–	डॉ. मो. ना. नातू	१२७
१०. मुलें कां बिघडतात?–	गो. ना. हर्षे	१३७
११. बालजीवनांतील कूट प्रश्न–	सौ. सुलोचना देशमुख	१५१
१२. मुलांचें सामर्थ्यमान–	ज. व. कुमठेकर	१५८
१३. पालकांनी काय वाचावें?–	...	१६५

• • •

प्रास्ताविक

अपत्याचा लाभ ही स्त्रीच्या वैयक्तिक आणि कौटुंबिक जीवनांतील किती आनंदाची गोष्ट ! मूल म्हणजे पतिपत्नीच्या परस्परांवरील प्रेमाचें फळच जणू पण मुलाचें महत्त्व एवढयापुरतेंच मर्यादित नाही. मूल म्हणजे भावी समाजाचा एक जबाबदार घटक आणि भावी राष्ट्राचा खंबीर आधारस्तंभ.

परंतु मुलाची योग्य रीतीनें वाढ झाली तरच तें समाजाची, राष्ट्राची जबाबदारी आपल्या हाती घेईल. दुर्दैवानें आपल्या समाजातील, विशेषतः स्त्रीवर्गातील अज्ञानामुळे मुलाचे लालनपालन, पोषण, संवर्धन या महत्त्वाच्या बाबतीत अक्षम्य दुर्लक्ष होतें. त्यामुळे आपल्याकडे बालमृत्यूचें प्रमाण फारच आढळते. यांतूनहि कशीबशी जगणारी मुलें त्यांच्या शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक वाढीकडे शास्त्रीय रीत्या लक्ष दिले न गेल्यानें असावीं तेवढी निरोगी आणि कार्यक्षम राहात नाहीत

याकरिताच आईबापांना आवश्यक मार्गदर्शनाची जरुरी वाटते. मूल जन्मल्यापासून त्याचें तारुण्यावस्थेंत पदार्पण होईपर्यंत-- थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे 'पाळण्यापासून शाळेपर्यंत' त्याची कोणत्या रीतीनें काळजी घ्यावी याबद्दल महाराष्ट्रातील तज्ज्ञ व विचारवंत लेखकांचें लेखन-साहाय्य घेऊन आम्ही गेल्या ऑगस्ट महिन्यात (१९५०) "स्त्री" मासिकाचा 'कुमार अंक' प्रसिद्ध केला होता. हा अंक वाचकांना इतका आवडला, की वाचकांची मागणी पुरी करणें सर्वथा अशक्य झालें. त्याच अंकातील लेख सुधारून व वाढवून या पुस्तकाच्या रूपानें वाचकांच्या हाती देण्याचा सुयोग आज प्राप्त झाला आहे म्हणून आम्हाला विशेष आनंद वाटतो.

आम्ही या सर्व लेखकांचे अत्यंत ऋणी आहो

हें पुस्तक मातापित्यांना आपल्या मुलाविषयीं अधिक काळजीपूर्वक विचार करायला लावो आणि भावी पिढीच्या उन्नतीला कोणकोणत्या गोष्टींची जरुरी आहे याची जिज्ञासा व जाणीव वाचकांत वाढो येवढीच आमची अपेक्षा आहे

ता. ९-५-५१ —प्रकाशक

प्रसूतीपूर्वी आणि नंतर –

मातांनी कोणती काळजी घ्यावी ?

लेखिका
डॉ. सुशीला वेडेकर,
अेम्. बी. बी. अेस्.



मनुष्याच्या शरिराचा आणि मनाचाहि पाया बालवयातच घातला जातो. बालवय म्हणजे नऊ महिन्यांची गर्भावस्था, नंतरची एक वर्षाची अर्भकाची अवस्था, एक ते पांच वर्षांपर्यंतची शिशूची अवस्था आणि पांच ते बारापर्यंतची मुलीची व चौदापर्यंत मुलाची बालकाची अवस्था. या चार अवस्थांतून बालक वाढत असतांना माता, कुटुंब, शिक्षक व समाज यांच्यावर तें अवलंबून असतें. या काळांतहि बालक हें स्वतंत्र व्यक्ति म्हणून असतेंच; तरीपण तें परावलंबी असतें.

आधीच्या अवस्थांचें विशेष महत्त्व

बालवयांतील या चारहि अवस्था विकासाच्या दृष्टीनें महत्त्वाच्या आहेत; पण त्यांतहि आधीच्या अवस्था जास्त महत्त्वाच्या. याचें कारण असें, की जितका आधीचा काल घ्यावा तितकें बाळाचें शरीर व मन जास्त 'निराकार' असतें. म्हणजेच शरिराला व मनाला सवयीचा साचेबदपणा आलेला नसतो आणि कोणताहि आकार घेण्याची पात्रता व सामर्थ्य त्या जिवाला असतें. आरोग्यशास्त्र, शिक्षणशास्त्र किंवा मानसशास्त्र घेतलें तर सर्वांचा या बाबतींत निर्वाळा असा एकच आहे. म्हणून बालवयाचा विचार करतांना जन्मपूर्व नऊ महिन्यांपासूनच तो करावा लागतो. आपल्या

सामाजिक दारिद्रयामुळे आणि पाठोपाठ येणाऱ्या अज्ञान, अनारोग्य, व्यसनाधीनता, वैद्यकीय मदतीचा अभाव इत्यादि गोष्टींमुळे आज भारतांतील बालमृत्यूचें म्हणजे वस्तुतः बालसंहाराचे प्रमाण फार भयंकर आहे.

एकंदर जनतेच्या मृत्युसंख्येंत बालमृत्यूचें प्रमाण भारतात किती मोठें आहे तें पाहा—

(खालील आकडे शेकडेवारीचे आहेत)

देश	एकदर मृत्यु	० ते १० वर्षांत	० ते १ वर्षांत	१ ते ५ वर्षांत	६ ते १० वर्षांत
भारत	१००	४८	२४	१८	६
टन	१००	१२	७	३	२

या बालमृत्यूंपैकी एक वर्षाखालील व एक महिन्याखालील मृत्यूंची ही वर्गवारी पाहा—

एक वर्षाखालील मृत्यु	एकूण मृत्यु	० ते १ महिना	१ ते ६ महिने	६ ते १२ महिने
	१००	४७	३१	२२

एक महिन्यांतील मृत्यु	एकूण मृत्यु	पहिला आठवडा	उरलेले तीन आठवडे
	१००	६६	३४

मुले जन्मास येऊन ती प्रौढ व कार्यक्षम नागरिक होऊन राष्ट्राला हातभार लावण्याच्या आधीच त्यातील बरीचशी मुलें दगावतात. यावरून बालसंगोपनशास्त्राने एक धडा घेतला आहे, की बालसंगोपनाच्या कार्याची सुरवात मुलाच्या जन्मापूर्वीच सुरू झाली तर पुढचे संगोपन सोपें होईल.



गर्भिणीने भरपूर विश्रांति घ्यावी व मन प्रसन्न ठेवावें.

त्यांतून पहिल्या महिन्यांत व पहिल्या आठवड्यात होणाऱ्या पुष्कळशा मृत्यूचें कारण प्रसूतिपूर्व जतनाचा अभाव होय, हें आता स्पष्ट झालें आहे. यावरून प्रसूतिपूर्व जतनाचें महत्त्व लक्षांत येईल.

प्रत्येक विवाहेच्छु वधूवरांनी आपली प्रकृति निकोप आहे ह्याबद्दल प्रथम खात्री करून घ्यावी. या बाबतीत पित्याच्या आरोग्याचें महत्त्व मातेच्या आरोग्याइतकेंच आहे. उपदंश, प्रमेह इत्यादि रोगांचा– ते मातेच्या किंवा पित्याच्या शरिरांत असल्यास– संततीवर अनिष्ट परिणाम होतो. यानंतर प्रत्यक्ष गर्भावस्थेंत प्रकृति चांगली ठेवणें हे पूर्णांशाने नाही तरी बव्हंशाने स्त्रीच्या स्वतःच्या हाती असतें; व प्रत्येक स्त्रीने ह्या अवस्थांतील निरनिराळ्या फरकांचें ज्ञान करून घेऊन त्याप्रमाणे वागणे हें अगत्याचें आहे.

गर्भधारणा होण्याचें साधारणपणे वय म्हटलें म्हणजे १५ ते ४५ होय; व गर्भाची पूर्ण वाढ होण्यास २८० दिवस किंवा चाळीस आठवडे लागतात. शेवटच्या मासिक स्रावाच्या पहिल्या दिवसापासून २८० दिवस मोजले असतां प्रसवाची अंदाज तारीख समजते व यासाठी प्रत्येक स्त्रीने मासिक स्रावाची

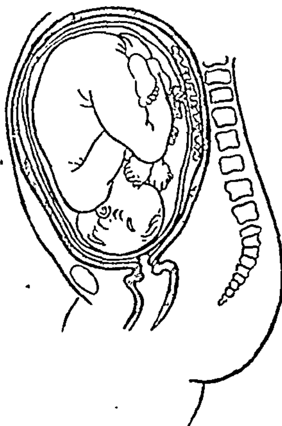
तारीख टिपून ठेवावी; कारण वाजवीपेक्षा दीर्घ गर्भधारणेनें बाळतपण अवघड होण्याची भीति असते. याचे कारण, जितके जास्त दिवस जातील तितके मुलाचे डोकें मोठें व टणक होते. पण तारीख नक्की माहीत असल्यास कृत्रिम रीतीने प्रसूति थोडी अलीकडे आणता येते.

गर्भ राहिल्याचे पहिले लक्षण नियमितपणे येणारा मासिक स्राव बंद होणे हें होय. पण इतरहि काही कारणानी मासिक पाळी बद होऊ शकते हें लक्षांत ठेवले पाहिजे. कित्येकदा गर्भ राहिल्यानंतर पहिल्या एकदोन महिन्यांत अत्यत कमी प्रमाणात स्राव होत राहणे हेहि अस्वाभाविक नाही. दुसऱ्या महिन्यापासून गर्भवतीस प्रातर्वमन व मळमळ सुरू होते. ' कधी भूक मंदावते, तर कधी विलक्षण पदार्थांवर वासना जाते. ह्यालाच आपण ' डोहाळे ' असें नाव देतो. तीन महिन्यानतर ही लक्षणे कमीकमी होत जाऊन तिची प्रकृति सुधारते व वजन हळूहळू वाढू लागतें. सबंध गर्भावस्थेच्या काळांत वीसपचवीस पौंड वजन वाढलें पाहिजे. ह्यापेक्षा जास्त वाढल्यास मात्र तें धोक्याचें चिन्ह मानले पाहिजे. प्रातर्वमनसुद्धा प्रमाणाबाहेर गेल्यास गर्भवतीस धोका असतो.

प्रथम गर्भाशयाच्या श्लेष्मलास्तरातूनच गर्भाचें पोषण होत असतें; पण तीन महिन्यानतर वारेतून नाळेच्या धमन्यांवाटें गर्भास आईच्या शरिरातून सर्व पोषक द्रव्यें मिळतात व नीलावाटें निरुपयोगी द्रव्यें आईच्या रक्तात फेकली जाऊन तेथून त्याचा निकाल लावला जातो.

गर्भाशय हळूहळू आकाराने वाढत जातो. पहिले तीन महिने तो कटिरातच असतो; पण नंतर उदरात चढू लागतो. चौथ्या महिन्यांत तो नाभि व प्यूबिक हाड ह्यांच्या मध्यापर्यंत वाढतो. पाचव्या महिन्यांत नाभीच्या खाली दोन वोटेंपर्यंत, सहाव्या महिन्यांत नाभीपर्यंत, सातव्या महिन्यांत नाभीच्या वर दोन वोटें, आठव्या महिन्यात नाभी व छातीचा मध्यकोन ह्यांच्या मध्यापर्यंत व नवव्या महिन्यांत छातीच्या मध्यकोनापर्यंत वाढतो. दहाव्या महिन्यात पुन्हा गर्भाशय खाली उतरतो व पोट जास्त पुढे आलेलें दिसतें.

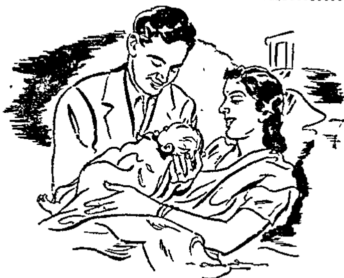
अठराव्या आठवड्यात स्त्रीस गर्भ पोटांत फिरू लागल्याचें प्रथमच समजू लागते. सहाव्या महिन्यांत गर्भाच्या हृदयाचे ठोके ऐकू येतात व तपासणीत गर्भाचे अवयव हातास स्पष्टपणें समजू शकतात.



गर्भाशयांतील मुलाची वाढ.

गर्भवतीच्या शरिरांत इतरहि योग्य फेरफार होत असतात व ह्याला कारण शरिरांतील अनेक पूणांचे स्राव होत. गर्भावस्थेंत हे पूण व शरिरांतील हृदय, यकृत्, प्लीहा, मूत्रपिंड हे अवयवहि जोमाने काम करतात. कारण, त्यांच्यावर ही दुहेरी जबाबदारी येऊन पडलेली असते.

उदरांत गर्भ वाढूं लागल्याने इतर अवयवांना बाजूला सरावें लागतें; त्यामुळें मलविसर्जन, पचन इत्यादि क्रिया अवघड होतात. लघवीला वरचेवर जावें लागतें. बद्धकोष्ठाचीहि तक्रार ऐकूं येते, तर कधी शौचास



आढळून येतात. त्याचप्रमाणे पोटांतील मुलाचें दर्शन म्हणजे डोक्याची दिशा वगैरे स्वाभाविक आहे की नाही तें कळतें. त्यावरून प्रसूति स्वाभाविक होईल की नाही हे अजमावतां येतें.

अतिवमन, अंगास खाज सुटून पुरळ उठणे, छातींत जळजळणें, *शिरास्फिती, मूळव्याध इत्यादि तक्रारीहि ऐकू येतात.*

उपदंश– एकामागून एक गर्भपात होणें, अकाली प्रसूति, मृतगर्भ-प्रसूति ही उपदंशाची लक्षणें होत. हा रोग जर जुना असेल तर मूल जन्मत: निरोगी दिसतें; पण त्याच्यात उपदंशाची लक्षणें नंतर दिसूं लागतात.

प्रमेह– *लघ्वीच्या वेळी आग होणें व योनीतून पिवळट स्राव जाणें* हीं ह्याची प्रथम लक्षणे होत व त्यापासून नूतन बालकास अंधत्व येण्याचा व स्त्रीस सूतिकाज्वर येण्याचा संभव असतो.

क्षय, मूत्रपिंडरोग, मधुमेह, रक्तक्षय इत्यादि रोगांना वेळेवर आळा घालावा लागतो. किडके किंवा पुवाळलेले दात व हिरडया, वरचेवर सर्दी-खोकला होणे. *टॉन्सिल्स वाढलेल्या असणे किंवा जतूपासून होणारा*

कोणताहि रोग शरिरांत असल्यास वेळेवर गर्भवतीच्या अवस्थेंतच त्यावर इलाज करावा लागतो; नाहीतर प्रसूतीनंतर जंतुदोष म्हणजे सूतिकाज्वर होण्याची भीति असते.

एकंदरींत गर्भपात किंवा बालकाचे मृत्यु टाळून त्याना निरोगी राखण्यासाठी, स्त्रीच्या जिवास व प्रकृतीस येणारा धोका टाळण्यासाठी व प्रसूतिसमयीं येणाऱ्या अडचणी आधीपासून ओळखून त्या वेळची योग्य ती तरतूद करण्यासाठी गर्भवतीने कुठलेहि अस्वाभाविक लक्षण क्षुल्लक न समजतां तज्ञाचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. प्रसूतिपूर्व काळात, प्रसूतिसमयीं व सूतिकावस्थेंत कोणत्या तऱ्हेची मानसिक, शारीरिक व इतर तयारी करावी लागते आणि स्वच्छता राखणे कसें शक्य आणि जरूर आहे हे सर्व प्रसूतिपूर्व जतनाचाच एक भाग होय. प्रसूतिपूर्व जतनाचें शिक्षण देण्यासाठी अलिकडे कित्येक ठिकाणी मातृकला-शिक्षणाचे वर्ग चालविले जातात.

मातेचा आहार

मातावाल-संगोपनाची पहिली व महत्त्वाची पायरी म्हणजे गर्भाच्या योग्य पोषणासाठी व वाढीसाठी मातेने आपल्या आहारासबंधी आणि शरिराच्या सुसूत्र स्थितीसबधी योग्य काळजी घेतली पाहिजे. ही काळजी घेण्यास तिला मदत करणे हें मातेच्या कुटुंबियाचे आणि पुष्कळ वेळी समाजाचेहि कर्तव्य ठरते. कारण, मातेच्या एकटीच्या प्रयत्नाने ती काळजी घेणे जवळजवळ अशक्यच असतें. आपल्या देशांत तर ही गोष्ट फार महत्त्वाची आहे. पांढरपेशा समाजांत जी मोठी कुटुंबें आहेत त्यांत रूढीच्या विपरीतपणामुळे एकंदरींत स्त्रियाची परिस्थितीच मोठी विलक्षण व कुचंबणेची असते. अलीकडची छोटी कुटुंबें आहेत त्यातहि स्त्रीला उसंत मिळत नाही व कांही वेळीं तिलाहि नोकरी करावी लागत असली तर तिची दुहेरी ओढाताण होते. कामकरी स्त्रीचें जीवन आजच्या शहरी राहणीत, महागाईंत व तुटपुंज्या कमाईंत खडतरच असतें. खेड्यापाड्यातील लाखो स्त्रियाहि अशाच दारिद्र्याच्या कोंडमाऱ्यांत असल्याने गर्भपोषणाच्या जबाबदारीच्या बाबतीत असाहाय्य असतात या सर्वांचा परिणाम बालमृत्यूच्या प्रमाणावरून दिसत आहे. म्हणून आपल्या देशातील माताच्या योग्य आहाराचा,

विश्रांतीचा प्रश्न नुसती वैद्यकीय माहिती व सल्ला मातांना देण्याचा नसून प्रत्यक्ष मदत करण्याचाच आहे. त्या बाबतीत थोडेंफार मातेच्या कुटुंबियांनी व बरेचसें समाजाने आणि समाजातर्फे सरकारने करणेंच आवश्यक आहे.

उदाहरणार्थ, मातेच्या आहारांतील मुख्य म्हणजे कॅल्शिअमच्या भरपूर पुरवठ्याचा प्रश्न घ्या. गर्भाच्या वाढीमध्ये कॅल्शिअम हृया पदार्थाचा झपाट्याने खर्च होत असतो. मातेलाच हृया पदार्थाची कमतरता असेल तर गर्भाचें पोषण कसें होणार ? हा पदार्थ मिळण्याचे मुख्य व जवळजवळ एकुलतें एक साधन म्हणजे दूध. आता आपल्या देशात नेमका दुधाचाच दुष्काळ आहे व पांढरपेशा नि गरीब कामकरी व शेतकरी समाजाच्या आहारांत दूध ही दुर्मिळ वस्तु झाली आहे. जेमतेम चहापुरतें दूध हेंच बहुसंख्य कुटुंबाच्या वाट्याला येत आहे. त्यांतलेच जर मातेच्या वांट्याला येणार, तर तिला व तिच्या गर्भाला पुरेसें कॅल्शिअम कोठून मिळणार ?

यांतून मार्ग कोणता ? तर आज जेवढा दुधाचा पुरवठा आहे त्यांतूनच इतरांचें कमी करून मातेला दूध पुरविलें पाहिजे. ही गोष्ट ज्या कुटुंबांत शक्य आहे तेथे कुटुंबियांनी म्हणजेच कर्त्या पुरुषाने किंवा स्त्रीने केली पाहिजे. पण अशी सोय करणेंहि कांही सुस्थितीतील कुटुंबानाच फक्त शक्य होईल. इतरांचें काय ?तर नगरपालिका, लोकलबोर्ड, महिला मंडळासारख्या संस्था व मुख्यतः सरकारचें आरोग्य खातें यांनी मातासाठी दूध पुरविण्याचे काम अंगावर घेतलें पाहिजे. रेशनिंगची गरज आहे असें ठरल्यावर बरीच अप्रियता पत्करून, टीका होत असतांहि सरकारने रेशनिंग केलें, त्यासाठी कडक कायदे केले व अंमलबजावणीसाठी नोकरवर्ग नेमला. तेवढीच व तशीच गरज भावी पिढीच्या आरोग्याच्या दृष्टीने दुधाच्या बाबतींत आहे. आणि मातेला लागणाऱ्या दुधाशिवाय इतर पदार्थांचीहि अशीच गोष्ट आहे.

गरोदर स्त्रीचा आहार

साधारण २१०० कॅलरीज् मिळतील अशा आहाराची स्त्रीला जरूर असते; पण गरोदर स्त्रीला २५०० कॅलरीजची जरूर असते व अंगावर

पाजणाऱ्या स्त्रीस २८०० कॅलरीजची जरूर असते. ह्या कॅलरीज् अर्थातच प्रथिने (प्रोटीन्स), १५ टक्के कडधान्यें, भाज्या, मेद (फॅटस्), २० टक्के भात, लोणी, तूप व साखर (कार्बोहैड्रेटस्) ६५ टक्के ह्या तिन्ही पदार्थांतून या योग्य प्रमाणांतच तिला मिळाली पाहिजेत. ह्याशिवाय भरपूर पाणी, क्षार आणि जीवनसत्त्वें (व्हिटॅमिन्स) ह्यांचाहि गरोदर स्त्रीच्या आहारात जास्त प्रमाणात समावेश झाला पाहिजे. नुसत्या कॅलरीज् पुरेशा मिळूनसुद्धा ह्या द्रव्यांचा जर अन्नांत अभाव असेल, तर निरनिराळे रोग होतात हे आता सर्वांच्या परिचयाचे आहेच. प्रथिनातहि पुन्हा प्राणिज प्रथिनांची जरूर असते व शाकाहारात ती मिळविण्याचे साधन म्हणजे पुन्हा दूध हेंच होय. एक शेर दूध, चार औंस फळें व फळभाज्या, चार ते सहा औंस पालेभाज्या, दीड शेर पाणी ह्याचा रोजच्या आहारात समावेश केल्यास गर्भवतीस योग्य असें अन्न होईल. धान्याचा कोंडा काढून न टाकण्याची खबरदारी घ्यावी व तेलकट, मसालेयुक्त पदार्थ, कडक पेयें ही टाळावीत.

गरोदर स्त्रीची विश्रांति व व्यायाम

गरोदर स्त्रीस विश्रांतीची जरुरी आहेच. कामकरी स्त्रीला अर्थात् त्याची जास्त जरूरी आहे. उलट, सुस्थितीतील स्त्रियांनी स्वतःचे नुसतेंच कौतुक न करतां व्यायाम घ्यावा म्हणजे प्रसूति सोपी जाईल. निरोगी स्त्रीने आपलें रोजचे घरगुती काम सोडू नये; कारण, त्यामुळे शरीराच्या स्नायूस व्यायाम मिळत असतो. ह्या काळात लांब फिरावयास जाण्याचा व्यायाम उत्तम होय. पण जर कांही कारणाने हा व्यायाम शक्य नसेल तर अंगाचे मालिश करून घ्यावें. शिरास्फिती, मूळव्याध, पायांवर सूज येणें इत्यादि विकार व्यायामाने टाळता येतात आणि शौचास साफ होऊन कटिराचे सांधे ढिले राहतात व प्रसूति सुलभ जाते. मात्र अति श्रम, बैलगाड्यातून प्रवास, मोठाली वजनें उचलणें, गर्दीच्या ठिकाणी जाणें ह्या गोष्टी गर्भवतीनें टाळाव्या.

गर्भवतीचें मानसिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्याप्रमाणेंच मानसिक स्वास्थ्याचा प्रश्न गरोदर स्त्रीच्या बाबतीत महत्वाचा आहे. आणि आजच्या समाजांत तर हा प्रश्न

जास्तच बिकट होत चालला आहे. गरोदर स्त्रीला आज मानसिक दृष्टघा निरोगी अवस्था लाभत नाही व हा एका दृष्टीने संस्कृतीचा शापच म्हणावा की काय असें वाटूं लागतें. अगदी प्राचीन असंस्कृत मानवी समाजांतील स्त्री या बाबतीत सुखी होती. आत्मगौरवाची भावना, वंशसातत्याची आकांक्षा व कुशीतील गर्भाबद्दलचें वात्सल्य या तीन प्रवृत्तींनी प्राचीन गर्भिणीचें मन प्रफुल्लित असे व त्यामुळे तिची प्रसूति सुलभ असे. पण आजच्या गर्भवती स्त्रीला– विशेषत: शहरी, प्रौढ, सुशिक्षित गर्भवतीला– मनाची ही आनंदी अवस्था लाभत नाही. तिच्या स्थितीची तिला लाज वाटते; मग आत्मगौरवाची भावना दडपली जाणारच. वंशसातत्याची अिच्छा तीव्र असूनहि आर्थिक कोंडमाऱ्यामुळे काळजी व भवितव्याबद्दल भयग्रस्त वृत्तीच बळावते. वात्सल्यभाव जागृत असूनहि गर्भाचें योग्य पोषण आपल्या शरिराला शक्य होत नाही या जाणिवेने भावी मातेचे मन पिचून जात असतें.

या अस्वस्थ, भयग्रस्त व खोटया लाजेने भारावलेल्या आधुनिक गर्भवतीच्या मनाचा हा ताण तिच्या गर्भाशयावर पडतो. प्रसूति म्हणजे शरीर व मन यांची एक परीक्षा असते. त्या वेळीं स्नायूंचें योग्य आकुंचन व प्रसरण होणे शरीरावर तसेंच मनावर अवलंबून असतें निरोगी व प्रफुल्लित मनाची स्त्री या परीक्षेला न भिता, अभिमानाने व सुलभतेने उतरेल, तर आधुनिक स्त्री या परिक्षेला भिऊन जाईल– नव्हे, जातेच ! यामुळे एकंदर गर्भावस्थाच एक संकटकाल मानण्याची प्रवृत्ति वाढत आहे व माताबालसंगोपनाच्या कार्यांत मोठीच अडचण येत आहे. म्हणून संगोपनकार्यातील एक प्राथमिक कार्य म्हणजे गरोदर स्त्रीची भीति घालवून तिला मनाने उत्साहित बनविणे हें आहे. ही गोष्ट साधण्यासाठी संगोपनकार्य करणाराना कुटुंबियांचे साह्राय्य व एकंदर इतर समाजाची योग्य सहानुभूति लाभणे हे फार महत्त्वाचे आहे.

प्रसूतिपूर्व वैद्यकीय मदत

प्रसूतिपूर्व जतन म्हणजे केवळ डॉक्टरी तपासणी व सल्ला येवढ्यापुरतें मर्यादित असू शकत नाही. तर तो सल्ला अमलांत आणणें किती

जणींना शक्य आहे त्याचा विचार झाला पाहिजे. ॲनिमिया (रक्तक्षय), कुपोषण (मॅल-न्यूट्रिशन), उपदंश (सिफलीस) इत्यादि रोग गरोदर स्त्रीस असल्यास उपाय बरेच खर्चाचे असतात. सोव्हिएटसारख्या देशांत सरकारच अशा वैद्यकीय उपायांची जबाबदारी घेतें. फ्रान्स-सारख्या कांही देशांत चर्चच्या धार्मिक संस्थांकडूनहि ह्या जबाब-दारीचा मोठा वांटा उचलला जातो. बहुतेक पुढारलेल्या देशात सरकार व समाज यांच्यात खर्चाची विभागणी होते. अर्थातच या देशांतील समाजा-लाहि लोकसत्ताक दृष्टीने प्रौढत्व आलेले असल्यामुळे असें घडूं शकतें. आपल्याकडे सर्व गोष्टी अभावानेच जाणवत आहेत. निदान यापुढे तरी नगरपालिका व सरकार ह्यांना केवळ शासनसंस्थाच राहून चालणार नाही; तर खरोखरीच्या 'पालनसंस्था' झालें पाहिजे. पण ही कल्पना बोलून दाखविण्यापलीकडे आज तरी नगरपालिकांच्या व सरकारच्या हातून भरपूर प्रयत्न होत नाहीत, असा अनुभव माता-बाल-संगोपनाच्या क्षेत्रांत नेहमीच येत आहे.

ही परिस्थिति एकीकडे, तर दुसरीकडे समाजाकडूनहि अगदी निराशाजनक स्थिति आढळते. ती अशी, की जी अल्प साधने व तुटपुंज्या सोयी उपलब्ध आहेत, त्यांचाहि समाजाकडून पुरेशा उत्साहाने फायदा घेतला जात नाही. आरोग्यप्रचारिका मदत देण्यासाठी अगदी दाराशीं येतात; पण धडधडीत त्यांच्यासमोर दार लावून घेऊन त्यांची बोळवण करण्यांत येते! उदासीन सरकार व आडमुठा समाज असा हा दुहेरी पेच आहे. तेव्हा मातांना आपल्या हक्कांची, गरजांची व स्वास्थ्य टिकविण्याच्या कर्तव्यांची जाणीव करून देणें आणि त्या गरजा पुरविण्याची व्यवस्था करणें असें दुहेरी कर्तव्य समाजाचें आहे. आजच्या यंत्रयुगांतील शहरी राहणी, नागरिकाच्या मनाची भयग्रस्त अस्थिर स्थिति, दारिद्र्य ह्या सर्वांनी स्त्रीचें शरीर व मन अधू होऊन बसलें आहे. त्यांत विवाहाचें वाढतें वय इत्यादि गोष्टींचाहि प्रतिकूल परिणाम झाल्याशिवाय राहात नाही. पण म्हणून प्राप्त सामाजिक स्थितीला नांवें ठेवीत जुन्याची स्वप्नें पाहात बसावयाचें ही वृत्ति कोती ठरेल. प्रगतीच्या मार्गांत अडचणी या असणारच. तरी आधुनिक वैद्यकीय व शास्त्रीय ज्ञानाचा चांगला उपयोग करून उपाययोजना ठरविली

पाहिजे व ती आपण अमलांत आणली पाहिजे. शारीरिक शिक्षण, योग्य आहार, स्वच्छ हवा व सूर्यप्रकाश, दातांची निगा या सर्वांचें शाळकरी मुलींना म्हणजेच भावी मातांना योग्य ज्ञान करून दिलें पाहिजे.

प्रसूतिपूर्व जतनाची योग्य काळजी घेऊनहि काही न टाळतां येण्यासारखे अपघात ऐन प्रसूतीच्या वेळी होऊं शकतात. यासाठी प्रसूतीसाठी शक्य तितके सूतिकागृहांतच जावें हे उत्तम. मात्र आज तें सर्वांना शक्य होईलच असें नाही. एक तर घरी कोणी बघणारें नसल्यानें दहा दिवस मुलेंबाळें व संसार सोडून स्त्रीस सूतिकागृहात जाणें शक्य नसतें व दुसरें प्रत्येक स्त्रीनें सूतिकागृहांत जावयाचें असे म्हटलें, तरीसुद्धा खेडयापाडयातून व शहरातूनहि सर्वांची व्यवस्था होण्याएवढी सूतिकागृहें आज नाहीत. तेव्हा तशी परिस्थिति येईपर्यंत बरींचशीं सोपीं बाळंतपणें घरी होणें अपरिहार्य आहे आणि ती सुरक्षित व्हावींत ह्यासाठी कोणत्या गोष्टींची तरतूद करणें आवश्यक आहे ह्याची स्त्रीस माहिती असणे जरूर आहे.

प्रसूतीसाठी घरातील स्वच्छ व भरपूर उजेड आणि हवा असलेली खोली निवडावी. अडगळ असल्यास ती काढून टाकावी. जरूर तेवढेंच फर्निचर खोलीत ठेवावें. एक कॉट, पाळणा, एक जाळीचें कपाट, एक टेबल, एक स्टूल व दोन खुर्च्या– एवढ्या वस्तु पुरेशा होतील. जमीन व भिंती लायसॉल किंवा फिनाइलनें (एक पाइंट म्हणजेच वीस औंस पाण्यांत दोन चहाचे चमचे) स्वच्छ पुसून घ्याव्या.

पलंगावर किंवा बाजेवर घालण्यासाठी एक सतरंजी, उशी, गादी, गादीवर एक चादर आणि त्यावर मधल्या भागाखाली घालण्यासाठी मेणकापड व त्यावर घालण्यासाठी अर्धी चादर असावी. पांघरण्यासाठी चादर, ब्लँकेट व सर्वांत वर घालण्यासाठी एक चादर ह्या वस्तु असाव्यात.

प्रसवात माता व अर्भक ह्या दोघानाहि जंतुदोष होण्याचा संभव असतो. तो टाळण्यासाठी पुढील वस्तु मोदकपात्रांत घालून वाफलून आधीपासूनच निर्जंतुक करून ठेवाव्या– (१) दोन डझन (डायपर्स) पांढऱ्या मऊ कापडाच्या स्वच्छ घड्या. (२) कापूस (Swabs). (३) गॉजचे (जाळीदार कापड) लहान तुकडे एक डझन. आकार ३ x ३ इंच. (४) लिंटचे तुकडे. (५) अर्भकासाठी लहान दहा पोटपट्टे. (६) आईसाठी २ पोटपट्टे.

ह्या वस्तु व त्या ठेवण्यासाठी एक पिशवी हें सर्व अर्धा तास मोदकपात्रात वाफलून नंतर स्वच्छ हाताने किंवा स्वच्छ उकळलेल्या चिमटयाने पिशवीत भरून ठेवावें.

प्रसवाच्या वेळी पुढील वस्तु पाण्यांत घालून अर्धा तासपर्यंत उकळून ठेवाव्या– (१) पाणी ठेवण्याकरिता दोन एनॅमलची भांडी किंवा साधीं पातेली. (२) एनॅमलची चार लहान भांडी. (३) एक थाळी व तीवर झाकण. (४) नाळेसाठी कात्री, चिमटा व दोरा नाळ कापण्याची कात्री व दोरा ही न उकळल्याने अर्भकास वेंबीवाटे जतुदोष होऊन धनुर्वात, कावीळ ह्यासारख रोग होण्याची भीति असते व ते टाळण्यासाठी ही काळजी घेणें अत्यावश्यक आहे. ह्यांशिवाय पुढील वस्तूहि आणवून ठेवाव्या– (१) टिंक्चर आयोडिन. (२) लायसॉल. (३) ऑलिव्ह ऑइल. (४) व्हॅसलिन. (५) सेफ्टी पिन्स. (६) कपडयाचा व अंगाचा साबण. (७) आओसाठी स्वच्छ कपडे. (८) मुलासाठी बिछाना, झबली, नॅपकिन्स, गरम कपडे. (९) 'अर्जिरॉल.' (१०) पॉवडर.

'प्रसवारंभ झाल्यावर शिकलेल्या सुइणीस बोलावणें पाठवून ती येईपर्यंत एक औंस एरंडेल घ्यावें. एनिमा अर्ध्या तासाने घ्यावा. जघनसंधीवरचे केस काढून, स्वच्छ आंघोळ करून, स्वच्छ कपडे घालावे. नंतर सुईण येऊन, ती प्रसवतीचे बाह्य भाग द्रावणाने धुऊन काढून, ते कोरडे करून त्यावर एक निर्जंतुक केलेली घडी ठेवून बँडेज बांधून पुढील व्यवस्था करील–

पूर्वीच्या एकत्र कुटुंबव्यवस्थेच्या अमदानींत सुनेला किंवा माहेरीं आलेल्या मुलीला प्रथम प्रसूतीच्या वेळीहि वडीलधाऱ्या स्त्रियांचा एक प्रकारचा आधार वाटत असे व प्रसूतीविषयीच्या काळजीने व भीतीनें तिचें मन घाबरून जात नसे. आज नवराबायकोंच्या लहान कुटुंबांत तसा आधार नसतो व सुशिक्षित मुलीच्या मनांतहि अर्धवट कळलेल्या वैद्यकीय माहितीमुळे प्रसूतीमधील अपघातांचा व अवघडपणाचा बाऊ तयार झालेला असतो. "अलीकडच्या मुलींची बाळतपणें आमच्या वेळेसारखी सुखाने होत नाहीत," असा आव आणून जुन्या बायका बोलू लागल्या म्हणजे नव्या मुलीनाहि वाटूं लागतें, की खरोखरच अवघड प्रसूतीचाच सध्याचा काळ

आहे. पण वस्तुस्थिति अगदी उलट आहे ! आज वैद्यकीय उपचार व सल्ला यांचें महत्त्व वाढलें आहे. त्याचें कारण अवघड बाळंतपणांचें प्रमाण वाढलें हें नसून जीं शेकडा फक्त चारपांचच बाळतपणें अवघड होतात त्यांतहि मातेला व अर्भकाला अपाय न पोचतां ती सुखरूप राहावीत व एकंदर सर्व माता-बालकांचें आरोग्य जास्तीत जास्त उत्तम राहावें ह्या उद्देशानेच सर्व गर्भवतीची संपूर्ण वैद्यकीय काळजी घेण्याची ही धडपड वैद्यकशास्त्राकडून होत असते, हें प्रत्येकीने लक्षांत ठेवून प्रसूतीबद्दलची वृथा काळजी मनातून काढून टाकावी. शंभरातील ९५ बाळतपणें पहिलटकरणींतसुद्धा सुखरूप होतात, हें सतत ध्यानात ठेवले पाहिजे.

भितर देशांतील माता-बाल-संगोपन आणि प्रसूतिपूर्व जतनाच्या चळवळीचा भितिहास मोठा उद्‌बोधक आहे. ह्या विषयाला चालना प्रथम पाश्चात्य देशांत १९ व्या शतकाच्या शेवटीशेवटी मिळाली व त्याचें श्रेय अंशतः भूतदयावाद्यांच्या प्रयत्नांना असलें तरी मुख्यत्वेंकरून साम्राज्यलोभी मुत्सद्द्यांना व लष्करशहांना आहे. त्या काळात जनतेच्या मृत्युसंख्येचे प्रमाण फार होतें व ब्रिटन, फरान्स इत्यादि देशाना लोकसंख्या वाढवून खड्या फौजांची भरती करण्याची गरज होती. सत्ताधाऱ्याच्या दृष्टीला सुदृढ रंगरूटांची वाण दिसू लागली व म्हणूनच मातेच्या, बालकाच्या आरोग्या-कडे त्यांचें लक्ष गलें. बालसंगोपनाने प्रौढ सैनिकांच्या आरोग्याचा पाया घातला जाईल ही गोष्ट स्पष्टपणें नजरेस आल्यानतर प्रसूतिपूर्व जतनावर त्या राष्ट्रांत भर दिला गेला. मग भराभर मातृकलाशिक्षणाचे वर्ग, अँटीनेटल क्लिनिक्स, गर्भवतीसाठी हॉस्पिटल्स अशा गोष्टी सरकारने सुरू केल्या. बॅलन्टाभिन नांवाच्या डॉक्टरने प्रथम प्रसूतिपूर्व जतनासाठी नव्या पद्धतीची हॉस्पिटलें स्थापन केली. ब्रिटनमध्ये १९०१ मध्ये मिडवाइव्हज अॅक्ट, १९०७ मध्ये शाळेंतील मुलांच्या वैद्यकीय तपासणीचा कायदा, १९१५ मधील जन्मनोंदणीचा कायदा, १९०८ चा माता-बाल-संगोपनाचा कायदा व आरोग्यप्रचारिकाच्या शिक्षणाबद्दलचा कायदा, ह्या गोष्टींनी त्या देशात चळवळीस जोराची चालना मिळाली. इतरहि पाश्चात्य देशात गर्भवतीचें जतन ही आता समाजाची जबाबदारी मानली जाते आणि वैद्यकीय मदतहि सहजप्राप्त अशी गोष्ट झाली आहे.

भारतांतील माता-बाल-संगोपनाची अनास्था

आपल्याकडे मात्र अशी माता-बाल-केंद्रांची आवश्यकताच काय ? असे प्रश्न विचारणारे लोक सुशिक्षित वर्गांतहि अनेक सापडतात ! याहीपुढे काहीजणांची मजल जाते. " जतनामुळे तुम्ही लाखो बालकाना वांचवणार आणि आधीच अर्धपोटी असलेल्या जनतेत आणखी तोंडांची भर टाकणार हा मूर्खपणा आहे... " असे त्यांचें म्हणणे असतें ! पण प्रसूतिपूर्व जतन म्हणजे मातावालमृत्यु टाळणें एवढाच त्याचा कोता अर्थ नाही; तर त्यांना अशक्तपणा आणि पंगूपणा यापासून वांचवून जास्तीत जास्त सुदृढ बनवून नागरिकत्वाची कर्तव्ये योग्य रीतीने पार पाडण्यास कार्यक्षम करणे, हा बालसंगोपनाचा अर्थ आहे. बालकाना जन्मास घालून त्याना उघड्या डोळ्यांनी मरूं देणे हा लोकसंख्या कमी करण्याचा मार्ग हास्यास्पदच नव्हे, तर क्रूर होय. संख्यानियमनासाठी मातापित्यांना त्याच्या जबाबदारीची ओळख करून देणे व कुटुंबनियोजनाची (संततिनियमनाची) माहिती देणारी केंद्रें उघडणे हा सूज्ञपणाचा व खरा उपाय आहे. प्रसूतिपूर्व काळात येणाऱ्या मुख्य अडचणी म्हणजे अॅनिमिया (रक्तक्षय), विषदोष, रक्तस्राव, अतिवमन, गर्भाचें अस्वाभाविक दर्शन ह्या होत. मातांचा मृत्यु व अधूपणा यांचीं हीच प्रमुख कारणें. ह्यापैकी पुष्कळसे मृत्यु प्रसूतिपूर्व जतनाने टाळतां येतात. तीच गोष्ट बालमृत्यूंच्या बाबतीत दृष्टोत्पत्तीस येते.

मृतजन्माचीं कारणें– (१) उपदंश. (२) शरीरजन्य विषदोष. (३) मूत्रपिंडदाह, मधुमेह, हृदयविकार इत्यादि रोग. (४) गर्भवतीस अपघात. (५) अतिश्रम. (६) अस्वाभाविक प्रसूति. (७) जन्मजात व्यंगें. (८) रक्तस्राव.

पहिल्या महिन्यांत बालमृत्यूचीं कारणें– (१) अपुऱ्या दिवसांचें बालक. (२) अस्वाभाविक प्रसूति व त्यात बालकास झालेला अपाय. (३) बालकांतील जन्मजात अशक्तपणा. (४) मातेमधील वेगवेगळे विषदोष व अशक्तपणा. (५) उपदंश.

ह्यांतील प्रत्येक कारणाची छाननी केली, तर अशी बरीच कारणें प्रसूतिपूर्व जतनाने टाळतां येण्यासारखी आहेत, हे स्पष्ट होईल.

संततिनियमन

मातांच्या व मुलाच्या आरोग्याचा विचार करतांना मुलांची संख्या मर्यादित ठेवण्यासाठी वापरावयाच्या साधनांचा वापर आज विचारांत घेतला पाहिजे. मुलांची मर्यादित संख्या ठेवली तरच त्यांच्या संगोपनाची व एकंदरच आयुष्यक्रमाची तरतूद आईबापांना योग्य रीतीने करतां येणें शक्य आहे. ही संख्या मर्यादित ठेवण्याचा मार्ग पूर्वी उपलब्ध नव्हता, तो आता उपलब्ध झाला आहे.

संततिनियमनाचा मार्ग हा नव्यानेच उपलब्ध झाल्यामुळे जुन्या पिढीतील लोकांना साहजिकच त्याबद्दल एक प्रकारची अढी, भीति व विरोध वाटणे साहजिकच आहे. पण ह्या विरोधाची धार हळूहळू बोथट होत जाणार आहे व नव्या पिढीने ह्या मार्गाचा अवलंब करणे कां जरूर आहे त्याविषयी वडीलधाऱ्या माणसांची खात्री पटवून देणें व धीटपणानें तो मार्ग अवलंबणे आवश्यक आहे.

संततिनियमनाच्या साधनाविषयीच्या सामाजिक आक्षेपांच्या वादांत न शिरता एका आक्षेपाचाच विचार करणे जरूर आहे. या साधनांच्या वापरामुळे स्त्रीपुरुषाच्या, विशेषतः स्त्रीच्या, मातृत्वक्षमतेवर अनिष्ट परिणाम होतो काय ?

ही साधनें 'कृत्रिम' रीतीने गर्भसंभवाला अडथळा करून गर्भ-धारणेची शक्ति कमी करतात, ह्या जुन्या लोकाच्या मताला कांही डॉक्टरहि पाठिंबा देताना आढळतात. पण वस्तुस्थिति अशी आहे, की स्त्रीची गर्भधारणेची शक्ति ही तिच्या गर्भाशयाच्या सुस्थितीवर व स्त्रीबीजांच्या निर्मितीवर अवलंबून आहे आणि संततिनियमनाची साधनें त्यावर कांही परिणाम करीत नाहीत. संततिनियमनाची साधने वापर-तांना स्वच्छतेची काळजी न घेतल्याने होणारे अपाय हे त्या साधनांमुळे नाहीत. कारण अस्वच्छतेमुळे होणारे अपाय या साधनांच्या द्वारें जसे होऊं शकतात तसेच मासिक स्रावाच्या वेळी अस्वच्छ कपडे वापरण्याने किंवा अितर अस्वच्छतेनेंहि होऊं शकतील.

एकदरीत संततिनियमनाच्या साधनांमुळे काही अपाय होतात, विशेषतः मातृत्वशक्ति कमी होते, किंवा बाळतपणे अवघड होतात, असा

अभिप्राय आजचें वैद्यकशास्त्र देत नाही. असा अभिप्राय ज्यांचा असतो तो पुष्कळ वेळा त्रोटक अनुभवावर आधारलेला किंवा नुसता पूर्वग्रह-दूषितच असतो.

वयाच्या १८ ते २५ वर्षेपर्यंतच्या काळांत स्त्रीचे पहिले मातृत्व होणें प्रसूतीच्या दृष्टीनें चांगले असतें. त्याहून प्रौढ वयात तें अवघड होत जातें. तेव्हा संततिनियमनाची साधनें वापरून पहिलें मातृत्व फार लांबणीवर टाकणे हे अपायकारक आहे हे खरें; पण ह्यांतहि साधनाच्या वापरामुळे अपाय होतो असें म्हणतां येणार नाही.

संततिनियमनाची साधने अपायकारक नाहीत याचा अर्थ आज वृत्तपत्रातील जाहिरातींनी विकली जाणारी "मासिक स्राव सुरु करणारी" औषधे अपायकारक नाहीत असें मात्र नाही. पोटांत घेण्याची संततिप्रतिबंधक औषधें आज तरी उपलब्ध नाहीत व म्हणून अशा औषधांच्या जाहिराती देणें हे खोटया जाहिराती देण्यासारखें आहे. अशा औषधांच्या जाहिराती, विक्री व उत्पादन ही कायद्याने गुन्हा ठरविणे जरूर आहे. किंबहुना सध्याच्या ड्रग कंट्रोल ॲक्टाच्या कांही कलमांनुसार या गोष्टींवर निर्बंध आहेत त्यांची कडक अमलबजावणी व्हावयास पाहिजे.

गर्भपातापासून अपाय

गर्भपातासाठी पोटांत घेण्याची औषधें असतात; पण ती परिणामकारक ठरण्यासाठी ज्या मोठया प्रमाणांत ऐकदम घेणे जरूर असतें तेवढया प्रमाणांत ती डॉक्टरी देखरेखीखालीच घेणें जरूर असतें; नाहीतर जिवाला अपाय होण्याचा संभव असतो

औषधाशिवाय शस्त्रक्रियेने गर्भपात घडविणें हेदेखील डॉक्टरी देखरेखीशिवाय असेंच धोक्याचें असते.

शिवाय आज वैद्यकशास्त्राचा असा स्पष्ट अभिप्राय आहे, की गर्भपात जरी यशस्वी झाला तरी त्यामुळे गर्भाशयावर अनिष्ट परिणाम होतोच आणि त्यामुळे गर्भधारणेची शक्ति कमी होण्याची व काहीजणींच्या बाबतीत ती साफ नाहीशी होण्याचा धोका असतो.

वरील विवेचनावरून 'गर्भपाताचा उपयोग' हा संततिनियोजनासाठी करून घेणें मूर्खपणाचें व धोक्याचें आहे हें स्पष्ट आहे.

मातेच्या आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक असेल तरच फक्त गर्भपाताचा अवलंब करणें योग्य होय.

आपल्याला अनुकूल अशा वेळींच आपल्याला संतति होऊं द्यावी अशी अिच्छा आज प्रत्येक दांपत्याला असणें जरूर आहे व स्वाभाविक आहे. प्रतिकूल वेळी गर्भधारणा झाल्यास मनस्ताप व गर्भपाताचाहि प्रयत्न– तोहि अडाणी माणसांकडून – करून घेण्याचा मोह दांपत्याला होणें साहजिक असतें. म्हणूनच अशा तऱ्हेचा धोका व निश्चितपणें होणारे अपाय टाळण्यासाठी संततिनियमनाचीं साधने वापरण्याचा सल्ला वैद्यकशास्त्राकडून प्रत्येक दांपत्याला द्यावा लागेल. त्यासाठी केंद्रें अुघडणे, साधनें स्वस्त दरांत मिळतील अशी व्यवस्था करणें हे जरूर आहे.

चारपांच अपत्यें झाल्यानंतर, स्त्री किंवा पुरुषावरील शस्त्रक्रियेनें संतति होणें कायमचे बंद करतां येतें व त्यापासून दोघांच्यावरहि काही अनिष्ट परिणाम होत नाही, ह्या गोष्टीचाहि प्रचार होणे आवश्यक आहे.

समारोप

सार्वजनिक स्वच्छतेची व आरोग्याची अितर किलीहि तरतूद केलेली असली, पण त्यांत जर माता-बाल-संगोपनाचा समावेश नसेल, तर त्या तरतुदीचा पहिल्या महिन्यातील बालमृत्यूवर फारसा अनुकूल परिणाम होत नाही हें आता पाश्चात्यांच्या अनुभवाने सिद्ध झालें आहे. बालमृत्यूचें प्रमाण हे नागरिकांच्या अेकंदर आरोग्याच्या मानाचें अतिशय विश्वसनीय मोजमाप मानलें जातें तें यासाठीच.

प्रसूतिपूर्व अडचणीसाठी खास हॉस्पिटल्स किंवा सूतिकागृहांतून बिछाने राखून ठेवणें; *ज्या गर्भवती प्रत्यक्ष आजारी नाहीत पण ज्यांना वैद्यकीय* देखरेखीखाली विश्रांतीची जरुरी आहे, अशांसाठी विश्रांतिगृहें ठेवणे, गर्भवतीच्या गैरहजेरीत तिच्यावर अवलंबून असलेल्या मुलांच्या व कुटुंबाच्या मदतीसाठी मदतनीस स्त्रियांची योजना करणें, पूरक अन्न पुरविणाऱ्या संस्था चालविणें – अशा अनेक तऱ्हांनी गर्भवतीस मदत करणाऱ्या संस्था अितर देशांत झपाट्याने वाढत आहेत. आणि तशा भारताच्या प्रत्येक लहानमोठ्या शहरांतहि निघणें आता जरूर आहे.

आपल्याकडील ह्या बाबतींतील प्रयत्न मात्र फार तुटपुंज्या व प्राथमिक स्वरूपाचे आहेत. डॉ. जिराड ह्यानी मुबअी शहरांत केलेल्या संशोधनावरून मातामृत्यूंपैकी शेकडा ७७ मृत्यु योग्य काळजीच्या अभावीं होतात असें त्याच्या दृष्टोत्पत्तीस आलें आहे. पण अद्यापि प्रसूतीच्या वेळी शिक्षित सेविकेची मदत पोचविणे अितक्या साध्या गोष्टीतहि आपणास फारसें यश आलेले नाही, मग प्रसूतिपूर्व जतनाची गोष्ट तर दूरच ! ह्या बाबतीत प्रत्येक प्रातातील धोरणहि आज वेगवेगळे आहे. परिस्थित्यनुरूप वेगळेपणा हवाच, पण तरीहि त्यात अेक प्रकारचा अेकसूत्रीपणाहि हवा. काही ठिकाणी केवळ माता-बाल-संगोपन-केंद्रावर भर दिला जातो, काही ठिकाणी दायाच्या ट्रेनिंगवर भर देतात, तर काही ठिकाणी मॅटर्निटी होम्स काढण्यावर भर दिला जातो, अशी आज स्थिति आहे. काही प्रांतातून सरकारच माताबालसंगोपनकार्याच्या रूपरेषा आखतें, तर काही मुबअीसारख्या प्रातांत बहुतांशी सार्वजनिक संस्थांकडूनच अशा बाबतीत पुढाकार घेतला जातो व सरकार फक्त ग्रँट देण्याच्या स्वरूपातच मदत करीत असते. पण हे सर्व प्रयत्नहि पैशाच्या अभावी फार अल्प प्रमाणांत होतात. पुण्यासारख्या शहरांत अशी कितीतरी केंद्रें हवींत, पण ती फक्त अेका हाताच्या बोटावर मोजण्याअितकीच आहेत. खेडोपाडी तर अशी केंद्रें दुर्मिळच आहेत व जीं आहेत त्यांना फारच थोडे यश येत आहे त्याला कारण म्हणजे ग्रामीण जीवनांतील अनेक अडचणी– वाअीट रस्ते, वाहतुकीच्या साधनांचा अभाव, शेती व घरकाम ह्यामुळे स्त्रीला फुरसतीच्या वेळेचा अभाव, अज्ञान, दारिद्रय ह्या अडचणी खेड्यातून आहेत.

ह्या सर्व परिस्थितीत अेक थोडीशी आशादायक गोष्ट झाली आहे; ती म्हणजे १९२९ चा 'मॅटर्निटी बेनिफिट' कायदा ही होय. या कायद्यान्वये गरोदर स्त्रीस प्रसूतीच्या पूर्वी व नंतर अेक महिना अशी हक्काची पगारी रजा मिळते. पूर्वी मालक नेमका ह्याच वेळेस स्त्रीस कामावरून काढून टाकी. ज्या वेळेस पैशाची जास्त गरज, त्या वेळेसच नेमकी बेकारी– अशी स्त्रीची परिस्थिति होअी. पण ह्या कायद्यानें तिला थोडीबहुत विश्रांति व पगारी रजा मिळते. पण प्रसूतिपूर्व किंवा प्रसूतिकालीन काळजीची मात्र ह्या कायद्यानें कांही सोय केली नाही.

दुसरी महत्वाची गोष्ट म्हणजे हा कायदा फक्त गिरणीत काम करण्याऱ्या स्त्रियांसाठीच आहे. विडी वळण्याची दुकाने, हातमागांचें काम अित्यादि अितर व्यवसायांत हजारो स्त्रिया गुतलेल्या आहेत; पण त्यांच्यासाठी कांहीच सोय नाही. असें हृचा कायद्याचें अत्यंत मर्यादित स्वरूप आहे. अितर देशांत कामगारवर्गासाठी 'हेल्थ अिन्शुअरन्स' सारख्या योजना अस्तित्वांत आहेत व त्या योजनेखाली सर्व श्रमजीवि स्त्रियांचाहि समावेश आहे. त्यामुळे गरोदरपणीच काय, पण अितर वेळीहि वैद्यकीय सल्ला.व मदत अल्प अशा मोबदल्यांत मिळण्याची सोय तेथें आहे. ही गोष्ट भारतांतहि साध्य होण्यासाठी सरकारने तर प्रामुख्याने पुढे आलें पाहिजेच; पण मालक लोकांनीहि टाळाटाळी करण्याचें सोडून आपल्या जबाबदारीचा वांटा अुचलला पाहिजे.

प्रत्येक स्त्रीनेहि या बाबतीत आपलें कर्तव्य ओळखून केवळ देव व दैव हृयांच्यावरच सर्व सोपवून स्वस्थ न बसतां गर्भावस्थेंत वरचेवर वैद्यकीय सल्ला घेअून त्याप्रमाणे वागलें पाहिजे.

अमुक अेक व्यथा क्षुल्लक आहे म्हणून तिच्याकडे दुर्लक्ष करणें हे परिणामी घातक ठरतें. तेव्हा घरातील प्रौढ स्त्रियाच्या भिडेला बळी न पडता बालकाच्या, कुमारांच्या व प्रौढाच्या आयुष्याचा पाया आपणच घालीत आहोंत हृचा अभिमानाने व आत्मश्रद्धेने आपलें कर्तव्य पार पाडलें पाहिजे.

• • •

पाळण्यांत—

लेखक
डॉ. गो. अ. ताम्हनकर,
एम्. बी. बी. एस्.

☆

बाळ जन्मास येऊन ट्यांहा ट्यांहां करूं लागले की मातेच्या हृदयास अपार आनंद होतो व त्याच वेळी त्याच्या संगोपनाची जबाबदारीहि तिच्यावर पडते. सकृद्दर्शनी बाळाच्या संगोपनास जन्मानंतर सुरवात होते; परंतु वस्तुतः पाहिले तर गर्भावस्थेपासूनच बालकाचे सशास्त्र संगोपन होणें इष्ट असतें. गरोदरपणातच मातेची सर्व दृष्टींनी काळजी घेऊन गर्भाचें पोषण व पालन जर योग्य झालें असेल, तरच सुदृढ बाळ जन्मास येऊन त्याचें संगोपन विशेष समाधानकारक होऊं शकते.

झोप

शांत, स्वस्थ झोप ही बालसंगोपनातील अेक महत्त्वाची गोष्ट आहे. जन्मल्यानंतर पहिले दोनचार आठवडे स्नान व स्तनपान यांसाठी लागणाऱ्या वेळाखेरीज म्हणजे जवळजवळ अेकवीस तास बालक झोपेंतच असतें. वयाच्या वाढीबरोबर झोपेची वेळ कमीकमी होत जाऊन तिसऱ्या महिन्यांत अठरा तास व वर्षअखेर रोज सोळा तास झोप त्यास पुरी होते. बाळास शांत व स्वस्थ झोप लागावी म्हणून काही बाबतीत विशेष काळजी घ्यावी लागते.

बालकाचें अंथरुण— बालकाचें अंथरुण मलमूत्रानें भिजून घाण होण्याचा संभव असतो, म्हणून अंथरुणावर मेणकापड घालून त्यावर अेखादी



गोधडी किंवा घडया घालून मऊ केलेलें वस्त्र अंथरावें आणि त्यावर बालकाला निजवावें. पांघरूण वजनास हलकें आणि ऋतुमाना-प्रमाणे ऊबदार असावें. अंथरूण-पांघरूण रोज अुन्हांत टाकणें चांगलें. असे केलें असतां ढेकूण, पिसवा न होतां स्वच्छता राखली जाते.

१ निजण्याची जागा शांत, स्वच्छ व हवेशीर असावी.

२ बालकाच्या डोळयांवर प्रकाशाचीं किरणें पडू देअू नये.

३ तीन महिन्यानंतर झोके देअून निजविण्याची पद्धत ठेवूं नये.

४ डास, ढेकूण, पिसवा वगैरेंचें निवारण होण्यासाठी मच्छरदाणी लावावी.

५ तोंडांत काही धरून बाळाला झोपूं देअूं नये.

६ बाळाला स्वतंत्र बिछाना असावा. पहिला अेक महिना फार तर, मातेच्या कुशीत तें असावें.

७ बालकाच्या तोंडावर पांघरूण घालूं नये.

८ बाळाला सावकाश, पांघरूण हालवून जागें करावें म्हणजे तें दचकत नाही.

९ अफू घालून बालकाला कधीहि झोप आणू नये.

१० अेकाच कुशीवर फार वेळ निजू देअूं नये.

११ थोपटून, गाणीं म्हणून झोप आणण्याची सवय अर्भकावस्थे-पासूनच लागू देअूं नये.

१२ बालकाला शांत व स्वस्थ झोप येत नसेल अगर तें रडत असेल तर फार अूब, भिजलेलें अंथरूण, दात येणे, पोटांत वायु धरणे, कान दुखणे वगैरेपैकी अेखादें कारण आहे की काय तें पाहून उपाय करावा. अुपाशी असल्यास जसें मूल रडून झोपी जातें तसेच फार पाजल्यानेसुद्धा होतें. म्हणून झोप येण्यासाठी अंगावर घेण्यापूर्वी विचार करावा. वेळच्या



वेळी जरूर ती काळजी घेतली म्हणजे मुलांत झोपेविषयी नियमितपणा येतो आणि तें रोज सकाळी ठराविक वेळी आपोआप जागें होते.

रडणें

बालकाच्या जीवनास टचाहा टचाहां करून रडण्यापासूनच सुरवात होत असते. अुपजतांच मूल रडलें असतां फुफ्फुसें वगैरे अिंद्रियाच्या व्यापाराना चागली चालना मिळते म्हणून त्याना जरूर रडूं द्यावे. रडणे हा बालकाच्या व्यायामांचा अेक प्रकार असल्याने त्यानी रोजच तीनचार वेळ रडणे स्वाभाविक मानले पाहिजे. कारण, रडणे चालू असतांना दीर्घ श्वासोच्छ्वास घडतो, फुफ्फुसे चागली फुगतात, ती आतून स्वच्छ होतात व छातीचे स्नायु बळकट होण्यास मदत होते. केव्हाच न रडता मूल जर स्वस्थ पडून राहील, तर त्याच्या प्रकृतीत बिघाड झाला आहे असे समजावें.

तथापि, रडणें ही बालकाची मागणी करण्याची भाषा असल्यामुळे मातेने त्याचा अर्थ समजून घेणे अवश्य असतें. प्रत्येक वेळी मूल रडू लागले, की ' करूं दे व्यायाम ' म्हणून स्वस्थ राहणे शहाणपणाचे होणार नाही, हें उघड आहे. सुमारे तीन महिन्यांपर्यंत बालक रडू लागले तरी त्याच्या डोळ्यांतून पाणी येत नसतें हे प्रत्येक मातेने ध्यानी ठेवावें.

बालकांच्या रडण्याची पुष्कळ कारणें आहेत. म्हणून प्रत्येक वेळी तें कोणतें असेल हें मातेने स्वानुभवाने शिकून तात्काळ ते दूर करावें हें अुत्तम. भूक लागली असल्याचे दर्शविण्यासाठी रडणे हा बालकांचा मुख्य मार्ग असतो; आणि हे जाणूनच पुष्कळ स्त्रिया मूल रडूं लागलें की त्याला पदराखाली घेअूं लागतात. परंतु असें करणें प्रत्येक वेळी बरोबर असतेंच असें नाही. प्रत्येक मातेने अितर कारणेहि समजून घेणे अवश्य आहे.

१ खोलीतील हवा कोंडल्याने अूष्णता फार वाढली, तर मुलें र· लागतात. मोकळ्या हवेत नेलीं की रडें लगेच थांबते.



२ पोटांत वायु धरला असतां पाय पोटावर घेऊन मूल किंचाळत असतें. अंगावरील कोमट दुधामुळे रडणें जरा थांबलें तरी ते पुन्हा सुरू होते. म्हणून अशा वेळीं पोट शेकून बडीशेपेचें पाणी पाजणें चांगले.

३ ढेकूण व डास चावणें, अंथरुण भिजणे, फार गरम कपडे घालणें वगैरेमुळेसुद्धा मुले वरचेवर रडतात हें ध्यानीं ठेवावें.

४ कानात ठणका, दात येणें, छातीतील विकार, डोकेंदुखी, गुदद्वारांत आग होणे वगैरेमुळे बालकाना वेदना होऊन तीं रडत असतात; तेव्हा तज्ज्ञाकडून वेळच्या वेळीच उपाययोजना करावी.

५ केव्हाकेव्हा ओकाच वेळीं पुष्कळ वेळ पडून राहावें लागल्यास मुलें कंटाळून रडू लागतात. या वेळीं मातेनें उचलून घेऊन जरा कुरवाळलें कीं तीं रडायचीं थांबतात हें खरें असलें, तरी या बाबतीत त्यांना फाजील न होऊं देणें मातेच्या सोयीचें व सुखाचें असतें हेंहि विसरूं नये.

६ कित्येकदा बालकाना उचलून घेऊन, त्यांचे मुके घेऊन, त्यांना चेंडूसारखें फेकून व झेलून थोर माणसें त्रास देतात; म्हणून मुलें रडूं लागतात; तर हे ओळखून फाजील प्रेम करू नये.

बालकाचें अन्न

बालकाचे पोषण व शरीरसंवर्धन त्यास मिळणाऱ्या अन्नावर साहजिकच अवलंबून असल्याने तें जितके सकस नि भरपूर असेल तितकें बालसंगोपन अधिक यशस्वी होणार हें उघड आहे. गायीचें दूध हें जसें निसर्गतः तिच्या वासराकरिता असतें, तद्वत् आओचें दूध हे तिच्या बालकासाठी असतें. निरोगी मातेचे दूध, तिचें खाणेपिणे व वागणे व्यवस्थित असल्यास बालकाला निदान पहिले सहा महिने तरी पुरेसें होतें व चांगलें मानवतें. वरच्या दुधापेक्षा स्तन चोखून दूध पिणे अधिक आरोग्यकारक असतें. कारण हें दूध जंतुविरहित असतें. शिवाय जबडा, घसा, नाक वगैरेंना व्यायाम


आओचें प्रेम हा बालकाच्या विकासाचा प्रमुख आधार होय.

मिळतो आणि पिण्याच्या क्रियेमुळे मातेला व बालकाला अेक विशिष्ट प्रकारचा आनंद प्राप्त होतो.

आओी रोगग्रस्त किंवा फार अशक्त असेल तर मात्र तिचें दूध मुलास न पाजणें चांगले मुलास मातेच्या दुधाच्या अभावी वरचे दूध पाजावे लागल्यासत्यात शास्त्रोक्त पद्धतीने बदल करून ते पाजावे लागते.

पहिला दिवस—बाळंतीण झाल्यानंतर सुमारे तीनचार तास विश्रांति घेतल्यावर मातेने बालकाच्या तोंडास स्तनाग्र लावावें. या वेळी वास्तविक दूध सुटलेलें नसतें; पण चीक (Colostrum) येतो. हा चीक सारकअसल्याने मुलाचा कोठा साफ होण्यास मदत होते. शिवाय, चीक ओढून घेतला गेल्यामुळे दूध स्रवण्यास आणि गर्भाशय आकुंचन पावण्यास मदत होते. मातेला खरे दूध तीनचार दिवसांनी येतें. म्हणून कित्येक स्त्रिया पहिल्या तीन दिवसांत बालकास अगावर घेतच नाहीत, हें अगदी चूक आहे.

पहिल्या प्रथम एक स्तन त्याचे टोक आपल्या आडव्या दोन बोटांत धरून बालकाच्या तोंडांत द्यावें व तीनचार मिनिटांनी दुसरा स्तन वरील-प्रमाणेच द्यावा. प्रत्येक वेळी दोन्ही स्तन पाजल्यावर स्तनाग्रें स्वच्छ करावी. नाहीपेक्षा चिरा पडून सूज व पूहि होण्याची भीति असते. पहिल्या तीन

दिवसांत खरें दूध येऊं लागेपर्यंत ऊन पाणी, साखर-पाणी, मध-पाणी दर चारचार तासांनी द्यावें. पोषणास या मुदतींत एवढें पुरें असतें.

तीन दिवसांनंतर— स्तनपानाच्या बाबतीत मातेनें प्रथमपासून पाळा-वयाची महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पाजण्याच्या वेळांत नियमितपणा राखणें ही होय. भुकेशिवाय मूल रडूं लागण्यास अनेक कारणें असल्यानें बाळ रडूं लागलें, की त्यास अंगावर घेणें चूक आहे म्हणून पाजण्याच्या दोन वेळां-तील अंतर नियमित राखावें; म्हणजे मातेला विश्रांति मिळते व बालकाचें पोट बिघडत नाही.

तीन दिवस ते एक महिना—	दर दोन तासांनी पाजावें.
एक ते तीन महिने—	दर अडीच तासांनी पाजावें.
तीन ते नऊ महिने—	दर तीन तासांनी पाजावें.
नऊ ते बारा महिने—	दर साडेतीन तासांनी पाजावें.

प्रसंगविशेषी या वेळांत बदल करण्यास हरकत नाही.

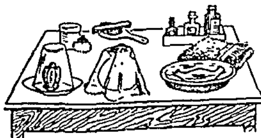
प्रत्येक वेळी वीस मिनिटांहून अधिक वेळ पाजूं नये. पाजण्याच्या वेळांमधील अंतर कायम राखलें म्हणजे बालकाला भूक चांगली लागते, मातेला विश्रांति मिळून दुग्धस्राव चांगला होतो आणि बाळाला भरपूर दूध मिळा-ल्यानें त्यास समाधान होतें. परंतु आपल्या-कडील बहुतेक स्त्रिया बाळाचें तोंड बंद करण्याचा उपाय म्हणून स्तनपानाचा वेळींअवेळीं अवलंब करतात; त्यामुळे बालकाला बहुतेक वेळा नको असताना दूध दिलें जातें; आणि अर्थात् असें केल्या-मुळे तें अंगी लागत नाही. ज्या स्त्रियांना *गरजेपेक्षा जास्त दूध येत असेल त्यांनी* प्रथमचें थोडें पातळ दूध पिळून टाकावें व नंतरचें दाट दूध पिऊं द्यावें.



बाळाला पाजल्यावर त्याला खांद्यावर टाकून पाठीवर हळूहळू थोपटावें.

मातेने निजून बाळास पाजावें काय ?

मातेनें बाळास पाजणें ही एक लक्षपूर्वक, सावधपणें, प्रेमानें, स्वच्छतेनें करण्याची क्रिया आहे. स्तनपानाचा काळ, वेळ, मर्यादा, प्रमाण वगैरे बाळास हितावह व आरोग्यप्रद होणें इष्ट असतें. मातेनें निजून पाजण्याचा संभव रात्री अथवा स्वतःला विश्रांति मिळावी म्हणून दुपारी अधिक असतो अशा वेळी बाळ पीत असताना मातेला झोप लागण्याचा संभवच फार. अर्थात् असें झाल्यास पाजण्याचा काळ, वेळ, प्रमाण वगैरेला मर्यादा राहणार नाही सेरीज बाळ व माता यांनी चिकटून झोपी जाणें अनिष्ट आहे. बेसावधपणामुळे झोपेंत स्तनाचें ओझें बाळाच्या नाकावर पडल्यास तें घुसमटण्याची भीति साहजिकच असणार ! तात्पर्य, क्वचित् अपवाद सोडल्यास, मातेनें निजून बाळाला पाजणें अयोग्यच होय.



बाळाचें साहित्य.

बाळ अंगावर पीत असताना दुधाबरोबर हवादेखील त्याच्या पोटांत जाऊं शकते व यामुळे केव्हाकेव्हा प्याल्यानंतर त्यास ओकारी येते किंवा तें किरकिरतें. म्हणून प्रत्येक वेळी पाजल्यानंतर बाळाला खांद्यावर टाकून पाठीवर हळूहळू थोपटावें म्हणजे हवा तोंडांतून बाहेर उलट निघून जाईल. कधीकधी बालकाला जरुरीपेक्षा जास्त दूध पोचत असतें व यामुळे वांती, हगवण वगैरे विकार जडतात. यासाठी पाजण्याच्या वेळातील अंतर वाढवावें किंवा प्रत्येक वेळी थोडा वेळच पाजावें.

परंतु दूध कमी पडत असल्याच्या तक्रारीच अधिक प्रमाणांत असतात. हें ओळखण्याची एक खूण म्हणजे बालकाचें वजन प्रमाणांत वाढत

नाही. अशाच मुलांच्या पोटांत दुधाबरोबर हवा फार शोषली जाते व पिऊन झाले तरी बाळ संतुष्ट असत नाही. अशा प्रसंगी आईचें दूध अधिक येण्यासाठी उपाय करावे व जरूरच तर वरचे दूध घालावे.

आईचें दूध वाढविण्याचे उपाय

१ स्तन अग्राकडे चोळून गरम पाण्याने शेकावें.
२ भरपूर व सकस अन्न खावें. दूध, फळफळावळे, भाज्या, पाणी, अंडी, कॉडलिव्हर ऑइल वगैरे चालू ठेवावी.
३ विश्रांति, चित्तस्वास्थ्य, झोप कमी पडू देऊ नये.
४ भांडणें, जागरण, संताप वगैरे टाळावी.
५ मोकळी हवा, व्यायाम यांचे महत्त्व जाणून वागावें.

आईच्या दुधावर बाळाचें वजन जर चागले वाढत असेल, तर त्यास इतर कसलेंच दूध वरून घालू नये. अंगावरील दुधाखेरीज स्वच्छ ताजें पाणी तेवढें वाढत्या प्रमाणांत देत असावे.

बालकास क जीवनसत्त्व मिळावें म्हणून वयाच्या दुसऱ्या महिन्यापासूनदेखील रोज मोसंब्याचा रस घालणे चागले. वयपरत्वें प्रमाण वाढवत सहाव्या महिन्यांत शर्करामिश्रित रस चार चमचेपर्यंत घालण्यास हरकत नाही.



बाळाचे कपडे आणि खेळणीं.

सहा ते बारा महिने

सहाव्या महिन्यापासून बाळाला केवळ अंगावरील दुधावर ठेवणें इष्ट नसल्यानें वरचें दूध व इतर अन्न देणे आरोग्यकारक असतें. बालकास चावून खाण्यासारखे दात या वयांत आलेले नसल्याने अन्नपदार्थ चावून

साण्यासारखे घट्ट नसावेत हें उघड आहे. केळी, आंबे, टोमॅटो वगैरेंचे कुसकरून केलेले व गाळलेले रस; गाजरें, बटाटे, वांगी वगैरे भाज्यांचे शिजवून केलेले रस्से; अंड्यातील पिवळा बलक दुधात मिसळून केलेलें पेय वगैरे वयपरत्वे देणें हितावह होतें. तांदळासारखी धान्यें चांगली शिजवून व खीर करून किंवा कण्हेर दहाव्या महिन्यापासून दिली असता चालते.

कॉडलिव्हर तेल किंवा शार्क तेल पहिल्यापासूनच रोज द्यावें. या पदार्थांची योजना बाळाची पचनक्रिया पाहून करावयाची असते. आग्रह न करतां बाळ खुषीनें घेईल ते पदार्थ तेवढ्याच प्रमाणात देणें उपयुक्त ठरतें.

सहाव्या महिन्यापासून दहा महिने पुरे होईपर्यंत अंगावर पाजण्याचें प्रमाण कमी करतकरत वरचें दूध व इतर पदार्थ यांचें प्रमाण वाढवत जावें आणि दहा महिने पूर्ण झाले की अंगावर पाजण्याचे अगदी बंद करावे. असें केले असता बाळाला वरील दुधाची व इतर अन्नपदार्थांची सवय होते आणि स्तनपान बंद झाल्याचे दुष्परिणाम दहा महिन्यानंतर त्यास भोगावे लागत नाहीत.

स्तनपान तोडणें

१ स्तनपान शक्यतो एकदम बंद करूं नये.

२ दहा महिन्यानंतरचें दूध पातळ व फार गोड असते. म्हणून त्या वयात केवळ मातेच्या दुधावर ठेवूं नये.

३ दहा महिने झाले की हळूहळू कमी करीत आणलेलें स्तनपान पूर्णपणें बंद करावें.

४ वर्ष दोन वर्षे स्तनपान चालू ठेवणे मातेस व मुलास आरोग्य-नाशक होतें.

५ बाळ दहा महिन्याचें होण्यापूर्वीच माता गरोदर झाल्यास स्तन-पान लगच बंद करावें.

६ बाळ तीन-चार महिन्याचे असतांनाच कित्येक स्त्रियांची मासिक पाळी सुरू होते. यामुळे दूध कसदार असलें तरी कमी होऊं लागतें व वरचें दूध देण्याचा प्रसंग येतो. अर्थात् स्तनपान लौकरच पूर्णपणें बंद होण्याचा संभव असतो; म्हणून तशा तयारींत असावें.

७ स्तनपान वंद करतांना प्रथम दुपारच्या वेळा, मग सकाळची वेळ व अगदी शेवटीं रात्रीची दहाची वेळ वंद करावी (खालील कोष्टक पाहावें.)

वरच्या दुधाची सवय कशी करावी ?

आठवडा	सकाळी ६–७	सकाळी १०	दुपारी २	संध्याकाळीं ६	रात्रीं १०–११
सवय करण्यापूर्वी	अंगावरचें	अंगावरचे	अंगावरचे	अगावरचें	अंगावरचें
१ ला आठवडा	,,	,,	वरचें	,,	,,
२ रा ,,	,,	,,	,,	वरचें	,,
३ रा ,,	,,	वरचें	,,	,,	,,
४ था ,,	वरचें	,,	,,	,,	,,
५ वा ,,	,,	,,	,,	,,	वरचें

वरचें दूध

वालकाच्या वयाच्या पहिल्या सहा महिन्यात आईचें दूध जर अपुरें किंवा मुळीच मिळणें शक्य नसेल तर दाईचें अथवा गायीम्हशीचें दूध घालावें लागते. दाई मिळणें साधारणपणें कठीणच असतें. म्हणून गायी-म्हशीचेंच दूध घालण्याची पद्धत आहे. परंतु गायीचे दूध हे तिच्या वासरासाठी निसर्गतः असल्याने ते जसेंच्या तसे वालकांना पचवितां येत नाही. आईचे दूध व गायी-म्हशीचें दूध यातील पौष्टिक, पिठूळ, स्निग्ध, क्षार, पाणी व जीवनसत्त्वें हे सहा घटक जरी तेच असले तरी जनावराच्या दुधांतील त्यांचें प्रमाण अधिक असल्यामुळे वालकाला तें दूध जड होतें यासाठी गायीच्या दुधात पाणी वगैरे घालून तें आईच्या दुधाइतके पचनास हलके करावें लागते. धार काढतांना दुधांत रोगजंतु गेल्यास वालकाला अपाय होईल; म्हणून दूध चांगलें उकळून वालकाला द्यावें. दूध उकळल्याने ते पचनास हलके होते हा आणखी एक फायदा आहे.

वालकाची पचनशक्ति जसजशी वाढत जाते तसतसें गायीच्या दुधांतील पाणी मिसळण्याचें प्रमाण वदलावें लागतें.

वय– महिना		दूध– भाग		पाणी– भाग
१	...	१	+	१
२	...	२	+	१
३	...	३	+	१
४	...	४	+	१
५	...	५	+	१
६	...	दुधांत पाणी घालू नये		

पांच औंस दुधांत अेक चमचाभर ग्लुकोज साखर घातली असतां भागते.

म्हशीच्या दुधात गायीच्या दुधापेक्षा लोणी जास्त असते, म्हणन तें पचनास अधिक जड होतें. यासाठी म्हशीच्या दोन भाग दुधात एक भाग पाणी घातले असतां ते गायीच्या दुधासारखें होते.

चांगल्या वजनाच्या, दिवसांतून सहा वेळ पिणाऱ्या बालकाला प्रत्येक वेळी खालीलप्रमाणे दूध लागतें–

महिना	औंस दूध	महिना	औंस दूध
१	३	४	५॥
२	४	५	६
३	४॥	६	६॥

सातव्या महिन्यापासून बाळ अितर पदार्थ खाअूं लागतें. म्हणून दूध वाढवावें लागत नाही.

जनावरांच्या दुधांत जीवनसत्त्वें ब, क, ड आणि लोह ही कमी असतात; म्हणून मोसंब्यांचा रस, कॉडलिव्हर तेल, अंड्यांतील पिवळा बलक वगैरे जरूर देत असावे

ग्लॅक्सो, ऑस्टरमिल्क, लॅक्टोजेन वगैरे दुधाच्या पुडीचे डबे बाजारात मिळतात. डब्यातील अेक सपाट मापास आठ चमचे पाणी घालून तयार केलेलें दूध बालकांना चांगलें मानवतें. प्रवासांत व जेव्हा गायी-म्हशीचे खात्रीचे चागले दूध मिळत नसेल तेव्हा याचा [illegible] चागला होतो. मा[illegible] ते दर वेळी काळजीपूर्वक तयार करावे लाग[illegible] [illegible]ती द्यावयां[illegible] तें वय व वजन यांवरून ठरवावें.

कृत्रिम दूध बाटलीनें स्तनपानासारखेंच पाजतां येतें. बाटलीतून पाजण्यामुळे दुधाचें प्रमाण ठरवितां व कमीजास्त करता येतें आणि मातेचे दोष, रोग, आजारीपण वगैरेंपासून बालकाला अपाय होण्याचा संभवच राहात नाही.

दुधाची बाटली-- बालकाच्या दुधाची बाटली व बूच ही ब्रशने प्रत्येक वेळीं स्वच्छ करावीं. पाण्यांत सोडा घालून ती धुवावी व या पाण्यांतच ठेवलेली असल्यास पुन्हा लागेल तेव्हा चांगल्या साध्या पाण्याने धुऊन वापरण्यास घ्यावी. तसेंच रबराचीं बोंडें ऊर्फ बोण्या मीठ किंवा सोडा घातलेल्या पाण्याने आंतून-बाहेरून प्रत्येक वेळीं स्वच्छ धुवाव्या नि साध्या गरम पाण्यांत खळखळल्यावर स्वच्छ फडक्याने पुसून एखाद्या मोठ्या तोंडाच्या बाटलींत किंवा बरणीत सुरक्षित ठेवाव्या. रबरी बोंडाचें छिद्र मुजलेलें किंवा फाटलेलें नाही ना, याविषयी प्रत्येक वेळीं खात्री करून घ्यावी. बाटलीनें अशक्य असेल तर चमच्याने दूध पाजावे. मात्र दुधांत माशा वगैरे पडूं न देतां चमचा स्वच्छ राखावा.

व्यायाम

बालकाच्या जीवनांत व्यायामाला अतिशय महत्त्व आहे. अंतःस्फूर्तीनें तें आपोआपच व्यायाम घेऊं लागतें. थोर माणसानी त्याच्या आड मात्र येऊं नये. व्यायामाच्या अभावीं त्याचे स्नायु फिसफिशीत होऊन वाढीवर अनिष्ट परिणाम होतो.

बालकाच्या जीवनाला सुरवातच मुळी टयांहां टयांहा या रडण्याच्या व्यायामापासून होत असते. उपजतांच त्यास सच्चून रडूं द्यावे.

बाळाला उताणे ठेवलें असतां तें मजेंत हातपाय झाडत आनंदांत खेळत पडतें. हा त्याचा व्यायामच होय. सुमारे पंधराव्या दिवसापासून रोज स्नानापूर्वी निदान पंधरा मिनिटें बाळाला असे खेळू द्यावें.

तेल लावून बाळाचे हातपाय, पाठपोट वगैरे चोळावें. पाचव्या महिन्यानतर हाताला धरून बसल्यासारखें करणें व पुन्हा निजविणे, पायाचीं बोटें, घोटे हातात धरून त्याच्या मांड्या पोटाला टेकवत नाकाला लावण्याचा प्रयत्न करणें, तें पाय उचलत असतांना उचलू न देणे वगैरे

पिणें व झोपणें या बाबतींत बाळाला प्रथमपासूनच नियमितपणाची सवय लावणें जसें अवश्य असतें तसेंच लघवी व शौचविधि यांविषयीसुद्धा चांगल्या सवयी लावाव्या. ठराविक वेळीं ठराविक तऱ्हेने बालकांना धरण्याची सवय लागल्यास त्या त्या वेळीं लघवी, शौच वगैरे होऊं शकतात. पाय वर करणें, मुले पायांवर धरणे वगैरे क्रिया वरचेवर ठराविक वेळीं होऊं लागल्या की बालकांना तशी सवय लागून काम होतें. स्नानापूर्वी, *अंगावर घेतल्यानंतर असें धरण्याची सवय केल्यास स्वच्छता राखणें सोपें जातें.*

तोंडात बोट किंवा रबराचें बोंड धरण्याची सवय लागू देऊं नये. यायोगें तोंडाचा आकार बिघडतो, लाळ व्यर्थ जाते, भूक मंदावते व पोटांत धाण जाते.

बौद्धिक संगोपन

बालसंगोपन यशस्वी होण्यास शारीरिक जोपासनेइतकीच बालकाची बौद्धिक जोपासना करणें आईबापाचें कर्तव्य असतें. नाहींपेक्षा बाळाचें खाणे, पिणें, झोपणें वगैरेसुद्धा अंगी लागत नाहीत. मातृप्रेमाची थोरवी व महत्त्व या दृष्टीने फार आहे. बाळाला कुरवाळणे, गोड गाणी म्हणणे, त्याच्यांशीं प्रेमळ शब्दांत बोलणें वगैरे गोष्टींची दूध व झोप याच्याइतकीच आवश्यकता आहे, हें जाणून मातेने व पित्यानेंसुद्धा बालकाशी वागावें. बाळाला उचलून घेऊन तोंडाने मजेशीर आवाज काढीत त्याला खेळविलें असतां प्रेमाची वाढ होते; *बाळाला आईबापांची ओळख वाढत जाऊन आपलेपणा,* प्रेम, भक्ति हीं पक्कीं होत जातात व त्याचा स्वभाव आनंदी, खेळकर होतो. पदराखालून बाळ आईकडे पाहून खुदकन् हसलें की स्वर्ग जिंकल्याचा *आनंद तिला होतो आणि असें होण्यासाठींच तिनें स्वतः बाळाशी प्रेमळपणें,* खुबीनें वागावें लागतें. मात्र याच गोष्टीचा अतिरेक केला असतां मुलें फाजील नि हट्टी होतात; म्हणून सावधगिरी बाळगणें भाग असतें. माता ही बालकाचें सर्वस्व असतें, ती त्याचा एकमेव आधार असते, हें जाणून तिने त्याचा विश्वासघात कर्धा चेष्टेनेंसुद्धा करूं नये. बालकाचा बौद्धिक विकास चांगला होत गेला म्हणजे शारीरिक विकासहि व्यवस्थित होतो व बालसंगोपन पूर्ण व यशस्वी होतें.

नमुनेदार बालक कसें असतें ?

१ जन्मत बालकानें वजन सुमारे सात पौंड असावें. पुढे दरमहा दीड किंवा सव्वा पौंडानें वाढून सहा महिन्यांअखेर तें पंधरा पौंड व्हावें. यानंतरची वाढ सव्वा किंवा एक पौंड होऊन एक वर्षअखेर बालकाचें वजन वीस पौंड असावें.

२ तीन महिन्यांचें बालक डोके सावरून उलथेपालथें होण्याचा प्रयत्न करतें, आओला ओळखूं लागतें. न्हातांना आनंदानें लाथा झाडतें, हुंकार देते, आओकडे पाहून खुदकन् हसतें.

३ पाच महिन्यांचें बालक आवाजाच्या दिशेनें मान वळवतें; उलथें-पालथें सहज होतें; खेळण्याच्या वस्तु घट्ट पकडते.

४ सहासात महिन्यांचें बालक रागण्याचा प्रयत्न करणें, बसूं लागणें, आवाज काढणें, खेळगी वा पायाचा अंगठा आपण होऊन तोंडात घालणे वगैरे क्रिया करू लागल्यास ते समाधानकारक बाल-संगोपनाचें चिन्ह समजावे.

५ सहाव्या महिन्यापासून दात फुटू लागणें हें उत्तम लक्षण होय. एक वर्षाअखेर खालचे पुढील चार व वरचे पुढील चार दात यावे.

६ नऊ महिन्यांचें सशक्त बालक उभें राहण्याचा प्रयत्न करतें; बसून पुढे सरकते; खेळणी उचलून खेळते; त्याला बोलणें समजतें.

७ एक वर्षाचें बाळ आपोआप बसणे, उठणे, चालणे, शब्द उच्चारणें वगैरे क्रिया करू शकते.

८ डोक्याच्या पुढील टाळू वर्ष किंवा दीड वर्षअखेर भरून यावी.

९ नमुनेदार बाळ घट्ट, चपळ, बाळसेदार, गुबगुबीत, सतेज व आनंदी असते

बालकांचे आजार

बालकाच्या प्रकृतीत बिघाड झाल्याचे मातेनें जलद जाणणें अवश्य असतें. त्यास बोलावयास येत नसल्यानें मातेनें सत्वर जाणून योग्य उपचार न केल्यास विलंब अंगलट येण्याची फार भीति असते. बालकांचे पुष्कळसे

विकार औषधें न देतांच केवळ अन्नपाणी व आरोग्याचे नियम यांच्या सुधारणेने बरे करतां येतात, हे जाणून मातेनें या विषयाचें ज्ञान सतत ताजें राखावें. अशा या मर्यादित स्वरूपाच्या लेखांत सर्वच रोगांचें संपूर्ण विवेचन करणें स्थलाभावीं शक्य नसल्याने काही महत्त्वाच्या विकारांचें ओझरतें वर्णन करणे प्राप्त आहे.

मलावरोध— शौचास साफ होण्यासाठी वरचेवर सारक औषधें देण्याने आतडी अशक्त होऊन उलट मलावरोध वाढतोच हें पक्कें ध्यानी ठेवावें. बहुशः अपुऱ्या दुधामुळ किंवा पाणी फार असलेल्या दुधामुळे मळ थोडा बनल्याने बालकांना शौचास रोज साफ होत नाही. वरच्या दुधावर असलेल्या बाळांना सहसा दुधांत क्रीम व साखर फार कमी झाल्यास मलावरोध होतो व ती वाढविल्यास तक्रार नाहीशी होते. काडीने, साबणाने, ग्लिसरिन पिचकारीने शौचास करतां येतें. मुलाचें पोट तेलाने उजव्या बाजूस सुरवात करुन डाव्या बाजूस आतड्याच्या दिशेने बाटोळें चोळावें.

एरंडेलाने नंतर मलावरोध वाढतो, म्हणून त्याची सवय लावूं नयें. नाहीपेक्षा तेलाचें प्रमाण वाढत जाऊन आतडीं जास्तच अशक्त होतात. औषधच द्यावें लागल्यास मिल्क ऑफ मॅग्नेशिया चांगले.

हगवण— थंडी, अपचन, कानाचे रोग, मातेच्या प्रकृतीत बिघाड झाल्यामुळे दुधांत दोष वगैरे कारणांमुळे अंगावर पिणाऱ्या बालकांना हगवण लागते. वरच्या दुधावरील बाळांच्या दुधातील घटकांत अनिष्ट बदल झाल्यास पोट बिघडतें. दुधांत जरूर ती सुधारणा केली की विकार बरा होतो. मात्र विकार लांवण्याचें चिन्ह दिसल्यास तात्काळ डॉक्टरची मदत घ्यावी.

वांती— दुधाने अथवा हवेने पोट फार भरल्यास बालकास वांती होते. कोणताहि मोठा ताप वगैरे यावयाचा असला म्हणजे वांतीपासून प्रारंभ होतो. आतड्यांतून अन्न जातांना मार्गांत व्यत्यय येऊं लागला की वांत्या होऊं लागतात. म्हणून फार वेळ व्यर्थ न घालवितां डॉक्टरचा सल्ला घेणें उत्तम. दूध घालण्याच्या वेळांत, पद्धतींत, प्रमाणांत अथवा घटकांत बदल करूनहि गुण न आल्यास विकार साधा नाही असें समजावें.

पोटांत दुखणें– पोटांत वायु साठल्याने बाळ पोटावर पाय धरून किंचाळत रडतें. तोंडातून घेतलेल्या हवेखेरीज इतर कारण म्हणजे वाजवी-पेक्षा अधिक प्यालेलें दूध अथवा विशेष प्रमाणांत घातलेली साखर फसफसणें (Fermentation) हें होय.

पोट शेकणें, एनिमा किंवा पिचकारी देणे, सोडा घालून चमचाभर गरम पाणी पाजणें, पोट चोळून बांधणें वगैरे उपचार करावे. दुधात योग्य तो फरक केला असतां पुन्हा त्रास होणार नाही.

आकडी– याला च फिट् येणें असेहि म्हणतात. बाळ बेशुद्ध होतें, अंग ताठरतें, चेहरा व हातपाय हालतात, आचके येतात, डोळे फिरविले जातात, मान मागे टाकते चेहऱ्यावर रंग बदलतो. केव्हा ही स्थिति फार थोडा वेळ राहते, तर केव्हा बराच वेळ टिकते. कधीकधी असे झटके एकामागून एक येतात.

मुडदूस, मूल फार रडल्यास, ताप विशेष आल्यास, न्युमोनिया होण्या-पूर्वी, अपचन, जुलाब होणे वगैरे कारणांमुळे हा विकार होतो.

पाहणाऱ्याला हा देखावा भयंकर वाटतो, पण याने जिवाला सहसा अपाय होत नाही. फिट् आली असताना डोक्यावर थंड पाणी मारावें किंवा घडी ठेवावी, कपडे सैल करावे, अंग गरम राखावे. मोकळा वारा मिळू द्यावा शांतता राखावी. कांदा हुंगावयास दिला असता बाळ सावध होते.

हाडें मऊ होऊन वेडींवांकडीं होणें; स्नायु फिसफिशीत आणि अशक्त होणें; बसणें, उभें राहणें व चालणें योग्य वयांत न घडणें; घाम येणें; स्वभाव चिरचिरा होणें; विकार फार वाढल्यास ताप न येतां फिट् येणें वगैरे मुख्य लक्षणें होत.

प्रथमपासूनच कॉडलिव्हर तेल दिलें असतां मुडदूस होत नाही. दुधांत कॅल्शिअम व फॉस्फरस पोचण्याबद्दल दक्षता घ्यावी. प्रतिबंधक उपाय विशेष परिणामकारक ठरतात.

डांग्या खोकला- यालाच माकड खोकला असेंहि म्हणतात. खोकल्याची उबळ आली म्हणजे ती फार वेळ टिकते. चेहरा तांबडा-निळा होतो. प्राण घुसमटतो. वांती होते. बडका चिकट असतो. हा सांसर्गिक रोग आहे. अन्न ओकून पडल्याने अशक्तपणा वाढतो. डोळ्यांत रक्त फुटणें, फिट् येणें वगैरे रोग खोकला फार वाढल्यास होतात. यावर प्रतिबंधक व निवारक इंजेक्शनें आहेत. रोगाची शंका येतांच डॉक्टरकडून उपाय करावे.

घटसर्प (डिपथेरिया)- घसा सुजून ताप येतो. घशात व टॉन्सिल्सवर पांढरा पापुद्रा येतो. अशक्तपणा फार येतो. सांसर्गिक असल्यामुळे अिनॉक्युलेशन करून घ्यावें म्हणजे घरांतील व शेजारच्या मुलाना रोग होणार नाही. आजारी मुलाला डॉक्टरकडून अिंजेक्शनें करून घ्यावी.

न्युमोनिया- थंडी, पडसें, खोकला, ताप अशी सुरवात होते. छाती, पोट भात्यासारखें वरचेवर व जोराने हालू लागते. ताप पूर्णपणें निवत नाही. चारसहा आठवडेदेखील टिकतो. फुफ्फुसांत बिघाड झालेला असतो. म्हणून छातीला उपाय करावे. पोट फार हालतें म्हणून पोटावर विब्बे घालणें, शेकणें, डागणें वगैरे उपचार करूं नयेत. छातीला अँटिफ्लॉजेस्टिन लावून शेकावें. डॉक्टरकडून अिंजेक्शनें, सिबॅझॉल वगैरे औषधांचे अुपचार प्रथमपासूनच करावे. खोलीतील हवा ऊबदार राखावी. बाळाला एकाच स्थितींत अंथरुणावर निजवण्यापेक्षा कडेवर, खांद्यावर घेऊन हिंडविणे चांगलें. या विकारांत बाळाला भरपूर ऊन पाणी पाजावें.

गोवर- हा मुलांना होणारा एक स्पर्शजन्य सांसर्गिक रोग आहे. पडसें, नाक वाहणें, डोळे लाल होऊन पाणी वाहणें, ताप वगैरे प्रारंभीं

पोटांत दुखणें– पोटांत वायु साठल्याने बाळ पोटावर पाय धरून किंचाळत रडते. तोंडांतून घेतलेल्या हवेखेरीज इतर कारण म्हणजे वाजवीपेक्षा अधिक प्यालेलें दूध अथवा विशेष प्रमाणांत घातलेली साखर फसफसणें (*Fermentation*) हें होय.

पोट शेकणे, एनिमा किंवा पिचकारी देणें, सोडा घालून चमचाभर गरम पाणी पाजणें, पोट चोळून बाधणें वगैरे उपचार करावे. दुधात योग्य तो फरक केला असतां पुन्हा त्रास होणार नाही

आकडी– यालाच फिट् येणें असेंहि म्हणतात बाळ बेशुद्ध होतें, अंग ताठरते, चेहरा व हातपाय हालतात, आचके येतात, डोळे फिरविले जातात, मान मागे टाकतें. चेहऱ्यावर रग बदलतो. केव्हा ही स्थिति फार थोडा वेळ राहते, तर केव्हा बराच वेळ टिकते. कधीकधी असे झटके एकामागून एक येतात.

मुडदूस, मूल फार रडल्यास, ताप विशेष आल्यास, न्युमोनिया होण्यापूर्वी, अपचन, जुलाब होणें वगैरे कारणांमुळे हा विकार होतो.

पाहणाऱ्याला हा देखावा भयंकर वाटतो; पण याने जिवाला सहसा अपाय होत नाही. फिट् आली असतांना डोक्यावर थड पाणी मारावें किंवा घडी ठेवावी, कपडे सैल करावे, अंग गरम राखावें. मोकळा वारा मिळू द्यावा, शातता राखावी. कांदा हुगावयास दिला असतां बाळ सावध होतें. तापांत फिट् आली असता वरील उपचार करावे, तापाशिवाय असल्यास डॉक्टरकडून जरूर ते क्षार द्यावे.

तोंड येणें– तोंड आतून लाल होतें. दूध पिताना त्रास होतो. दूध सहज गिळतां येत नाही. ओकारी, लाळ वगैरे होतात. यासाठी तोंडांत घाण जाऊं देऊं नये. स्तनाग्रें, रबरी बोंडें, चमचे, खेळणी वगैरे स्वच्छ राखावीं. बोरॅक्स ग्लिसरिन मिसळून तोंडाच्या आतून व जिभेला लावावें.

मुडदूस (रिकेट्स्)– बाळाच्या दुधांत कॅल्शिअम व फॉस्फरस हे क्षार व जीवनसत्त्व हजर असले तरच ते रक्तांत जाऊन हाडें बळकट होऊं शकतात. या क्रियेत कोणतीहि कमतरता आली की मुडदूस होतो. उघड्या त्वचेवर सूर्यकिरणें पडली असतां 'ड' जीवनसत्त्व तयार होतें. हेंच सूर्य-स्नान होय.

हाडें मऊ होऊन वेडीवांकडीं होणें; स्नायु फिसफिशीत आणि अशक्त होणें; बसणें, उभें राहणें व चालणें योग्य वयांत न घडणें; घाम येणें; स्वभाव चिरचिरा होणें; विकार फार वाढल्यास ताप न येतां फिट् येणें वगैरे मुख्य लक्षणें होत.

प्रथमपासूनच कॉडलिव्हर तेल दिलें असतां मुडदूस होत नाही. दुधात कॅल्शिअम व फॉस्फरस पोचण्याबद्दल दक्षता घ्यावी. प्रतिबंधक उपाय विशेष परिणामकारक ठरतात.

डांग्या खोकला– यालाच माकड खोकला असेंहि म्हणतात. खोकल्याची उबळ आली म्हणजे ती फार वेळ टिकते. चेहरा तांबडा-निळा होतो. प्राण घुसमटतो. वांती होते. बडका चिकट असतो. हा सांसर्गिक रोग आहे. अन्न ओकून पडल्याने अशक्तपणा वाढतो. डोळ्यांत रक्त फुटणें, फिट् येणे वगैरे रोग खोकला फार वाढल्यास होतात. यावर प्रतिबंधक व निवारक इंजेक्शनें आहेत. रोगाची शंका येतांच डॉक्टरकडून उपाय करावे.

घटसर्प (डिफ्थेरिया)– घसा सुजून ताप येतो घशांत व टॉन्सिल्सवर पांढरा पापुद्रा येतो. अशक्तपणा फार येतो. सांसर्गिक असल्यामुळे अिनॉक्युलेशन करून घ्यावें म्हणजे घरांतील व शेजारच्या मुलांना रोग होणार नाही. आजारी मुलाला डॉक्टरकडून अिंजेक्शनें करून घ्यावीं.

न्युमोनिया– थंडी, पडसें, खोकला, ताप अशी सुरवात होते. छाती, पोट भात्यासारखें वरचेवर व जोराने हालू लागतें. ताप पूर्णपणें निवत नाही. चारसहा आठवडेदेखील टिकतो. फुप्फुसांत बिघाड झालेला असतो. म्हणून छातीला उपाय करावे. पोट फार हालतें म्हणून पोटावर बिब्बे घालणें, शेकणें, डागणें वगैरे उपचार करूं नयेत. छातीला अँटिफ्लॉजेस्टिन लावून शेकावे. डॉक्टरकडून अिंजेक्शनें, सिबॅझॉल वगैरे ओषधांचे उपचार प्रथमपासूनच करावे. खोलीतील हवा ऊबदार राखावी. बाळाला एकाच स्थितीत अंथरुणावर निजवण्यापेक्षा कडेवर, खांद्यावर घेऊन हिंडविणें चांगलें. या विकारात बाळाला भरपूर ऊन पाणी पाजावें.

गोवर– हा मुलांना होणारा एक स्पर्शजन्य सांसर्गिक रोग आहे. पडसें, नाक वाहणें, डोळे लाल होऊन पाणी वाहणें, ताप वगैरे प्रारंभीं

होऊन चवथ्या दिवशी अंगावर चेहऱ्यापासून सुरवात होऊन लालसर पुटकुळचा दिसूं लागतात. एकदोन दिवसांत गोवर अंगभर पसरतो.

गोवर येऊन मावळल्यावर हगवण, कान फुटणें, फुफ्फुसाचे रोग होण्याची भीति असते.

यावर रामबाण औषध नाही. सर्व प्रकारची स्वच्छता व ऊव राखून खाण्यापिण्यांत व्यवस्थितपणा राखावा.

यकृत् (लिव्हर) व प्लीहा (स्प्लीन) यांची वाढ– यकृत् व प्लीहा यांची वाढ होणें ही स्वतंत्र दुखणी नसून मलेरिया, मलावरोध, रक्तक्षय, मुडदूस वगैरे रोगांची ही बहुश चिन्हे असतात अर्थात् या अिंद्रियांची वाढ झाल्याची शंका आल्यास डॉक्टरकडून तपासणी करवून मुख्य रोगावर काळजीपूर्वक उपचार केले असता या अिंद्रियाची झालेली वाढ कमी होणारी असते. लहान मुलाचें यकृत् मोठें होऊन दीर्घ काळपर्यंत ताप, अग्निमांद्य, मलावरोध वगैरे टिकल्याने मूल झिजत जाऊन शेवटी मृत्यु येण्याची फार भीति असते. यासाठी बारीक ताप व मलावरोधाची तक्रार दिसू लागतांच घरगुती उपाय न करतां डॉक्टरच्या विचारें उपचार चालू करावे

दात येणें– दात येणे ही बालकाच्या जीवनांत एक महत्त्वाची क्रिया आहे. जन्माच्या वेळी तोंडांत दात असतच नाहीत. पहिले सहा महिने दातांविनाच बालकाची वाढ वगैरे चालू असते. चांगल्या आरोग्यसंपन्न बालकास सहाव्या महिन्यापासून दात येऊं लागतात व दोनअडीच वर्षांच्या सुमारास सर्व दात आलेले असतात. लहानपणचे हे दात एकूण वीस असतात व त्यांच्या उगवण्याचा क्रम साधारणपणें खालील प्रकारें असतो–

सहाव्या महिन्यांत– खालचे मधले दोन दात.
आठव्या महिन्यांत– वरचे पुढील चार दात.
दहाव्या महिन्यांत– खालच्या बाजूचे दोन दात.
दीड वर्षापर्यंत– चार दाढा व चार सुळके.
अडीच वर्षापर्यंत– मागच्या चार दाढा.
आता एकूण वीस दात दिसूं लागतात.

वयाचे हे आकडे प्रकृतीच्या मानाने कमीअधिक होऊं शकतात. कांही मुलांना कोणत्याहि प्रकारचा त्रास न होतां दात येतात; पण अितरांना बहुशः थोडा तरी त्रास होतो. तोंडांतून लाळ गळणें, ज्वर, खोकला, अतिसार वगैरे प्रकारची तक्रार दात येतेवेळीं चालू असते. केव्हाकेव्हा तर वांती, फिट येणें, कानांत ठणका, अगावर पुरळ वगैरेसुद्धा वांटणीस येतात. अशा प्रसंगीं निष्काळजीपणा करणे धोक्याचें असतें. म्हणून मातेने वेळच्या वेळीच योग्य उपचार करावे

दात येत असतांना हिरड्या शिवशिवतात, म्हणून कठीण पदार्थ चावावे असें मुलास वाटत असतें. लिंबाचा रस बोटाने हिरड्यावर नाजुकपणें चोळला असतां मुलास बरें वाटतें. दतोद्भवाच्या काळांत शुद्ध हवा, ऊबदार हलके कपडे, माफक पण चांगलें खाणें-पिणे, स्नानाच्या वेळीं अंगावर गरम पाणी पण डोक्यावर मात्र सोमट, शौचास रोजच्या रोज साफ होण्याची योजना वगैरे प्रकारची काळजी घेत राहिल्यास दात येणें सोपें जातें.

लहानपणचे हे वीस दुधाचे किंवा तात्पुरते दात पडून कायमचे दात सुमारे सातव्या वर्षापासून येऊं लागतात.

देवी काढणें– देवी नांवाचा भयंकर रोग होऊं नये म्हणून तीन महिने झाले की बालकाला देवी काढाव्या. दंडावर लस भरल्या ठिकाणीं तीनचार दिवसांनी पुटकुळी येऊन तिच्यांत पू होणें व ताप येणें हे चांगलें चिन्ह समजावें. दहा दिवसांनी धरलेली खपली तीन आठवड्यांनी पडून जाते व वण कायम राहतो. फोडावर माशा बसूं देऊं नयेत. तो जंतुघ्न औषधांनी धुऊं नये किंवा पूड घालून घट्ट बांधूं नये.

असें हे बालसंगोपनाचे पुस्तकी ज्ञान श्रमपूर्वक शिकून, परिस्थिति पाहून त्याचा उपयोग करावा. सुशिक्षित स्त्रियांनी तर बालसंगोपन करण्यांत काळाचा व शिक्षणाचा अपव्यय होतो असें मानूं नये. बालसंगोपन व घराबाहेरील उद्योगधंदे हे विसंगत असल्याने बालकांच्या मातांनी 'दोन डगरीवर हात ' ठेवून वागणें परिणामीं शोकास कारणीभूत होतें असा अनुभव येत आहे. नोकर लोकांवर किंवा आप्तजनांवर बालकांची कामगिरी सोपवून

घराबाहेर नोकरी-धद्यावर जाणाऱ्या तरुण सुशिक्षित भगिनींनी आपण आपलें नैसर्गिक कर्तव्य डोळेझांक करण्याचें पाप करीत आहों असें समजावें. देशसेवा करूं इच्छिणाऱ्या स्त्रियांनी बालसंगोपन सशास्त्र करून देशाला सुदृढ, सशक्त नागरिक पुरविणें ही फार मोठी देशसेवा आहे असें मानण्यास मुळीच हरकत नाही.

दर एक-दोन वर्षांनी मुले होणाऱ्या स्त्रियांच्या हातून बालसंगोपनाची कर्तव्यें नीट पार पडणे अवघड होते. म्हणून अशांनी संततिनियमनाचा अवलंब करणें शहाणपणाचे ठरतें. मातेच्या व मुलाच्या आरोग्याच्या दृष्टीनें दोन मुलांमध्यें चार वर्षांचे अंतर असणें उत्तम

लेखामध्यें दिलेले आकडे हे बालकाची व मातेची प्रकृति, हवामान, आजार वगैरे ध्यानीं घेऊन पाळावयाचे असल्याने मातेने स्वानुभवाची भर घालत बालसंगोपनाच्या कलेत निष्णात होण्यासाठी तत्पर असावे; म्हणजे बालकाचा पहिला वाढदिवस थाटानें साजरा करण्याचें सौख्य तिला खास लाभेल.

अेक ते तीन वर्षे

पहिला वाढदिवस झाल्यानंतर बाळाचा आहार, निद्रा, चालणें-बोलणें, सवयी वगैरे बाबतीत हळूहळू त्याच्या शारीरिक व बौद्धिक वाढीस अनुरूप असे फरक मोठ्या खुबीनें करावे लागतात. बाळाची आवडनिवड, त्याचे या जगांतील अनुभव, त्याच्या बुद्धीची कुवत वगैरे ध्यानीं घेऊन आईबापांनी न रागावतां अगर न चरफडतां मोठ्या शांतपणाने व प्रेमाने परंतु तितक्याच शिस्तीनें त्यांच्याशी वागणे त्यांचें कर्तव्य असतें. आईबापांच्या पावलावर पाऊल ठेवून मुले वागावयाचा प्रयत्न करीत असतात. परंतु सर्वच बाबतीत हे इष्ट नसल्याने आईबापांनी आपल्या वागण्यांत व मुलांच्या रोजच्या वेळापत्रकांत जरूर ते बदल करणें अवश्य असतें. बाळ सर्वच बाबतीत सतत शिक्षण घेत असतें हे ध्यानी ठेवावें.

बाळाचें खाणेंपिणें– एक वर्ष झाल्यानंतर बाळ चार पदार्थ खाऊं लागलेला असतो. म्हणून दुधाचें प्रमाण पहिल्या वर्षाप्रमाणे वाढविण्याचें कारण नसतें. तथापि घरांतील थोर माणसांच्या ताटांतील सर्वच पदार्थ

बालकास मानवणारे नसतात; म्हणून त्यांना थोर माणसांच्या पंक्तीस जेवावयास न घेतां त्यांच्या योग्य असे पदार्थ तयार करून अगोदरच त्यांना खाऊं घालावें. बाळाला भात, चपाती, भाकरी, अंडें, दूध, अगदीच थोडें तिखट असलेल्या भाज्या, आमटी, सार वगैरे पदार्थ आता चालतात. परंतु ते घालण्याच्या बाबतीत कांही गोष्टी ध्यानात ठेवणें हिताचें आहे.

बाळाला आपल्या हाताने पदार्थ उचलून तोंडांत घालण्याची आता हौस निर्माण झालेली असते. परंतु या क्रियेंत ते तरबेज होईपर्यंत त्याला रागें न भरतां, निराश न करता, त्याला भरविण्याचें हळूहळू कमी करीत– पण पोटभर तें खाईल एवढी काळजी घेत– कार्यक्रम आरकावा लागतो. प्रथमप्रथम भात कालवून देणें, भाकरीपोळीचे तुकडे करून देणें वगैरे अवश्य असतें. लहान मुलांना थोर माणसांप्रमाणे अन्नपदार्थ एकमेकांत मिसळून खाणे आवडत नाही. भातांत आमटी, पिठलें, भाज्या वगैरे कालवून त्याच्या-पुढे ठेवूं नये. लहान मुलांना तिखट, मसाले, आवट-तुरट हे पदार्थ हळूहळू आवडूं लागतात, हें ध्यानीं घेऊन त्याना असले पदार्थ खाऊ घालण्याची गडबड करूं नये.

बाळाचें रोजचे अन्न ठराविक असावें. त्यात केव्हातरी एखादा नवीन पदार्थ असावा. बाळाने तो सहज घेतला तर ठीक, नाहीपेक्षा फाजील आग्रह करूं नये.

भात, भाकरी, पोळी पुष्कळ दुधात मिसळून मुलाला द्यावी. खाण्याचे पदार्थ फार कढत असूं नयेत; ते अगदी गार असलेलेहि मुलाना आवडत नाहीत; म्हणून सोमट स्थितींत द्यावे. बाळासाठी मुद्दाम ताटली, वाटी, पाणी प्यायचें भांडें चिमुकलें केलेलें असावें व त्यांतूनच त्यास रोज खाऊ-पिऊं द्यावें, म्हणजे तें विशेष संतुष्ट असते.

मुलांना चहा, कॉफी, कोको, सोडा, लेमन, आइस्क्रीम, तळलेले पदार्थ, रेवड्यांसारखे चिकट पदार्थ वगैरे देऊ नयेत. वयपरत्वे पचनक्रिया पाहून दिवसांतून चारपांच कप दूध मात्र अन्नाखेरीज अवश्य द्यावे. मुलाना दिवसांतून तीनदा जेवूं घालावें व याखेरीज दोनदा तरी दूध पाजावें. प्रत्येक जेवणाबरोबर एक कप तरी दूध असावें. प्रत्येक घरात हें परवडेलच असें नसलें तरी शास्त्र असें आहे. ज्यांची सुस्थिति असेल त्यांनी जरूर हे नियम पाळावे. साधारणपणें पुढीलप्रमाणे वेळापत्रक असावें–

सकाळीं ६ वाजतां– दूध एक कप. पाणी घालूं नये. साखर मात्र घालावी.

सकाळी ८ वाजतां– भात– तूप, दूध, मीठ वगैरेसह.

दुपारी १२ वाजतां– भात, भाकरी, पोळी, भाजी, बटाटे, फळ वगैरे मुख्य जेवण. एक कप दूध द्यावेंच. वयोमानाप्रमाणे कुसकरून किंवा तुकडे करून भरविणे किंवा हाताने खाऊ देणें.

दुपारी ४ वाजतां– दूध एक कप सकाळप्रमाणे.

संध्याकाळी ६ वाजता– दुपारीं १२ प्रमाणे सर्व. हेंच बाळाचें रात्रीचें जेवण होय.

जेवणाखेरीज दोनतीनदा हवामानाप्रमाणे बाळाला पाणी पिण्यास द्यावें. आईने वेळच्या वेळीच हे केले असतां बाळ वाटेल तेथील घाण पाणी पीत नाही.

जेवणाखेरीज अितर वेळांत कांहीतरी खाणें बाळाला प्रिय असतें. लाह्या, पोहे, चुरमुरे, फुटाणे वगैरे पदार्थ मुलांनी तसेच खाणे इष्टहि नसतें व विशेष पोषकहि नसतें. अशा वेळीं केळी, पेरू, मोसंबीं, बदाम, पिस्ते, गाजरें, बिस्किटें वगैरेसारखे पोषक पदार्थ द्यावे. लाह्या, पोहे देणें झाल्यास दुधांतून देणे चागलें. मुलाना फार गोड पदार्थ नेहमीच खाऊ म्हणून देणें आरोग्यनाशक असते.

मुलाला जेवण अंगी लागत नसल्यास त्याची योग्य वाढ न होणें, ताप-खोकला, शौचाची तक्रार, दात वेळेवर नीट न येणें इत्यादि चिन्हें दिसूं लागतात. म्हणून आईबापांनी वेळच्या वेळीच कारण शोधून उपचार करणें कर्तव्य असतें.

झोप– मुलांना अन्नाअितकीच झोपेची आवश्यकता असते. झोपेंतच त्यांच्या शरिराची व बुद्धीची वाढ होत असते. म्हणून आआीबापांनी विशेष दक्ष असणें जरूर आहे. रात्र ही शांत व गाढ झोप लागण्यासाठी असली तरी मुलांची वाढ मुख्यतः या वयांतच झपाट्याने होत असते; म्हणून

दिवसादेखील काही वेळ झोप घेणें आरोग्यप्रद असतें. भरपूर झोप घेतलेली मुलें आनंदी, खेळकर असतात; नाहीपेक्षा ती रडवीं, चिडकी, हट्टी बनतात. दुसऱ्यातिसऱ्या वर्षाच्या वयाच्या मुलास रोज अकरावारा तास तरी झोप पाहिजे असते. यांपैकी दुपारीं एकदीड तास तरी बाळाला स्वस्थपणें झोपूं द्यावें. रात्रीं सात वाजतां मुलांनी झोपीं गेलें असतां त्यांना भरपूर झोप मिळते हें ध्यानीं घेऊन आईबापांनी त्यांना रात्रीचे खेळवत करमणूक करूं नये.

वेळच्या वेळीं बाळाला झोप न आल्यास त्याचें कारण शोधून काढावें. अजीर्ण, पडसें, भीति, कोंडलेली फाजील ऊबदार खोली, दिवसा वाजवीपेक्षा जास्त झोप वगैरे कारणांमुळे मुलांच्या झोपेंत व्यत्यय येऊं शकतो. झोप येण्यासाठी मुलाला औषध न देण्याचा निश्चय कायम ठेवावा. अफू तर झोपेसाठी केव्हाच देऊं नये.

बाळाचा बिछाना कटाक्षाने स्वतंत्र असावा. प्रथमपासूनच तशी सवय ठेवावी. म्हणजे या वयांत जड जात नाही. बाळ झोपेंतून जागेच झालें, रडू लागलें तर आईने जवळ जाऊन त्यास शांत करावें; पण कुशीत घेऊन निजूं नये. मऊ अंथरूण, हलके पांघरूण, शुद्ध खेळती हवा, शांत अंधारी खोली, ढेकूण-पिसवाचा अभाव वगैरे बाबतींत योग्य काळजी घेतली असतां बाळाची झोपेची तक्रार सहसा उद्‌भवणारच नाही. झोपेपूर्वी बाळाला भय वाटेल असे कांही बोलूं-करूं नये, म्हणजे झोप शांत व स्वस्थ लागते.

शरीरशुद्धि– बाळ आरोग्यसंपन्न होऊन त्याची चांगली वाढ होण्यास अन्न व झोप एवढ्यानेच भागत नसून त्याच्या शरिराची आंतून, बाहेरून स्वच्छता राखावी लागते. लघवी, शौच वेळच्या वेळीं होण्याच्या दृष्टीने प्रथमपासूनच बाळाला ठराविक वेळीं नियमितपणें पायावर अगर खुर्चीवर धरण्याची पद्धत ठेवली म्हणजे त्याला तशी सवयच होते व अंथरूण-पांघरूण घाण न होतां स्वच्छतेने दोन्ही विधि उरकले जातात. साधारणपणें दर दोनतीन तासास दिवसा व रात्रीतून एकदा लघवीसाठी धरलें असतां हें काम होतें. प्रत्येक जेवणानंतर लगेच शौचविधीसाठी बसविण्याची सवयच

लावावी. हा विधि चालू असतांना त्याचे लक्ष खेळण्याकडे न लागेल अशी काळजी घ्यावी.

रोजचें नियमित स्नान हें एक महत्त्वाचें कार्य आहे. संध्याकाळचें स्नान झोपेच्या व स्वच्छतेच्या दृष्टीने फार चांगलें. जवणापूर्वी सुमारे अर्धा तास स्नान घालणें चागले.

बाळाची वाढ– बाळाच्या शरिराच्या व बुद्धीच्या वाढीच्या दृष्टीन हें वय फार महत्त्वाचे असते वयपरत्वें सरासरी बाळाची उंची व वजन खालीलप्रमाणें असावें–

वय (वर्षे)	वजन (पौंड)	उंची (‌‌अिंच)
१	२०	२८
१॥	२४	३२
२	२७	३४
२॥	२९	३५
३	३०	३६

एक वर्ष पूर्ण झालेलें बाळ चालण्याच्या व बोलण्याच्या उद्योगाला लागलेले असते. उभें राहणें, पाऊल टाकणे, चालणें, पडणे, पुन्हा उभें राहणें वगैरे क्रिया तें आपोआप मजेंत करीत असते. अशा वेळी मातेने त्यास तसें करूं द्यावें. मात्र विशेष अपघात न होण्याबद्दल दक्ष असावें, अितकेच. चागलें चालू लागलेलें बाळ साधे शद्ब– मामा, आओ, दादा वगैरे उच्चारूं लागतें व दीड वर्षाच्या सुमारास त्याला बरेच शद्ब येतात नि स्मरणशक्ति वाढत असते. खेळ भरणें, साडणे, जिना चढणे, लहानलहान वाक्यें बोलणें, सागितलेले समजणे, नमस्कार करणें वगैरे क्रिया ते मजेंत करतें व आई-बापांची करमणूक पण करू शकतें. बाळाच्या बुद्धीचा विकास घडत असताना आईबापानी त्याचें मन मोडेल, त्याची निराशा होईल, असें शक्य तों करू नये. रागें भरणे, शिव्या देणें, मार देणे इत्यादीचा फार अनिष्ट परिणाम होतो, हे ध्यानीं ठवून आईबापांनी विचारपूर्वक, सूज्ञपणे बाळाशीं वागावें. बाळ आईबापांचा कित्ता गिरवीत असतें, त्याची जिज्ञासा वयपरत्वें

वाढत असते, म्हणून नाना प्रकारचे प्रश्न तें विचारूं लागतें. अशा वेळीं आईबापांनी मोठ्या खुबीने व शांतपणें चांगल्या, साध्या, स्पष्ट उच्चार केलेल्या शब्दांनी त्याचें समाधान करणें कर्तव्य असतें. आईबापांनी बाळाच्या देखत आपलें बोलणें, वागणें, खाणेंपिणें वगैरे बाबतीत नमुनेदार वर्तन ठेवणें बालविकासाच्या दृष्टीनें अत्यंत हितावह असते. लेकुरवाळ्या मातावर आणि पित्यावरसुद्धा ही जबाबदारी अधिकच असून छोट्या भावंडांना एकमेकांबद्दल हेवा, मत्सर न वाटेल, त्यांचें प्रेम वाढीस लागेल, तीं एकमेकाशीं सहानुभूतीनें वागतील इत्यादीविषयी सतत दक्ष असणें त्यांचें कर्तव्य आहे.

• • •

शिशुविहारांत

लेखिका
ताराबाई मोडक,
बी. ए.



मुलाला उभे राहून चालता-धावता येणे, आपल्या गरजा सांगण्याइतपत व दुसरी काम बोलतात ते समजण्याइतपत त्याला मायबोली येणें आणि बहुतेक दात येऊन मोठया माणसांसारखें चावून खातां येणें ही झाली अर्भकाची अगदी सुरवातीची शारीरिक व मानसिक वाढ. प्रत्येकाच्या घरी आपल्या आई वगैरे नातलगाच्या किंवा त्यांची जागा घेणाऱ्या आया, दाया, नर्स वगैरेंच्या साहाय्याने ही वाढ होत असते. मुलास पाय, जीभ व दात म्हणजे चालणें, बोलणे व चावणें आले म्हणजे त्याची असाहाय्य अवस्था पुष्कळशी कमी होते व त्या मानाने मूल आई व घर यांपासून जरा मुटें पडते. *त्याचा अगदी घरांत व आईच्या अवतीभोवती असण्याचा* काळ सपून अंगणातील जीवन सुरू होतें म्हटले तर चालेल. मूल अंगणांत हिंडतें, शेजारीपाजारी जातें; रस्त्यावर बरेंच दूरपर्यंत हिंडून येण्याचीहि त्याला इच्छा होते; आणि बराच वेळपर्यंत तें घरापासून व घरच्या मंडळीपासून दूर राहूं शकते. मूल घराच्या चार भिंतीच्या अगदी सुरक्षित किल्ल्यातून बाहेर पडू पाहतें. शहरांतून पूर्वीची बरीच बिन्हाडें असलेल्या वाडयात सगळीकडे फिरणे हे त्याचे दोन वर्षांनंतरचें क्षेत्र असे. लहान गावात व विशेषत. खेडयापाडयात आपली सबध आळी किंवा गल्ली व कधीकधी आजूबाजूच्या एकदोन गल्ल्यांपर्यंत या पाय आलेल्या बालकांची हिंडण्याफिरण्याची हद्द विस्तृत झालेली असते. हेच जें अंगणांत हिंडण्याचें वय तेच पूर्वप्राथमिक शिक्षणाचें वय समजले जाते. साधारणपणे दोन



ते पांच व आता प्राथमिक शिक्षणांत प्रवेश मिळण्याचें वय सहा पूर्ण ठेवलें असल्यामुळे दोन ते सात हें पूर्वप्राथमिक शिक्षणाचें वय धरलें जातें.

प्राथमिक शिक्षणाची आवश्यकता जगन्मान्य आहे. म्हणूनच सर्व सुधारलेल्या देशात तें सक्तीचे व फुकट देण्यांत येतें. आपला देश स्वतंत्र झाल्यापासून आपल्या-कडेहि तें सार्वत्रिक करण्याचा प्रयत्न चालू आहे व बहुतांशी झालें आहे, असे म्हणण्यासहि हरकत नाही

परंतु पूर्वप्राथमिक शिक्षणाची स्थिति तशी नाही. प्राथमिक शिक्षणा-पूर्वी जें शिक्षण देण्यांत येतें तें पूर्वप्राथमिक, पूर्वशालेय, पूर्वबुनियादी वगैरे नांवांनी ओळखलें जाते. प्राथमिक शाळेंत प्रवेश देण्याचें वय बहुतेक देशांत सहा अथवा सात धरण्यांत आलें आहे. त्यामुळे त्याच्या पूर्वीच्या वयांतलें शिक्षण तें पूर्वप्राथमिक शिक्षण होय. या पूर्वप्राथमिक वर्गांत मुलांना प्रवेश केव्हा द्यावयाचा हे निसर्गानेंच ठरविले आहे. पहिल्या दोन वर्षांत मूल आई-पासून वा घरापासून वेगळें होऊन काही तासहि बाहेर राहणें शक्य नसतें गिरण्या, कारखाने वगैरे ठिकाणी मजूर स्त्रियांच्या मुलांकरिता पाळणे-घरें असतात. तेथे दोनतीन महिन्यांची मुलेंहि आई नेऊन ठेवते व स्वतः कामास जाते. परंतु ती नुसती आईच्या गैरहजेरीत मुलांना सांभाळण्याचीं घरें असतात; शिक्षणाचीं नव्हेत.

या वयांत मूल काय शिकणार ?

त्याला पूर्वप्राथमिक शाळा कशाला हवी ? आता आपण सगळी जी शिकूनसवरून मोठी झालों, शहाणीं झालों, तीं कोठे बालमंदिरात की शिशु-विहारांत गेलों होतों ? स्वतः मॉंटीसोरीबाई कोठे मॉंटीसोरी पूर्वप्राथमिक शाळेंत शिकल्या होत्या ? एक ना दोन, अनेक प्रश्न अनेकांच्या मनांत उद्भवत असतात आणि बरीचजण आपापल्या मनांत उत्तरें देत असतात, की "आहे झालं नव्या जमान्यांतलं एक नवं खूळ ! एकएक नवं येईल तितकं थोडच ! "

जरा शांतपणें विचार केला पाहिजे, की खरें काय आहे ? हें एक नुसतें नवें खूळ, नवी फॅशन, परदेशांतून येणाऱ्या अनेक अनावश्यक गोष्टींपैकीच हें एक आहे की त्यांत दुसरें कांही खोल तथ्य आहे ? ही श्रीमंतांनी आपल्या मुलांचें विशेष कौतुक करण्याची एक टूमच आहे, की त्यात बालकमात्रास अवश्य अशा कांही गोष्टी आहेत ?

प्रथम हे पाहूं, की या बालमंदिराच्या वयांत मूल सामान्यतः काय करीत असतें ? त्याच्या स्वाभाविक गरजा काय आहेत ? निसर्गानें त्या भागविण्यासाठी काय योजना केली आहे ? आणि ही बालमंदिरें काय करूं इच्छितात ?

मूल दोनअडीच वर्षांचें झालें म्हणजे वर म्हटल्याप्रमाणे तें घराच्या बाहेर पडतें त्याच्या शारीरिक व बौद्धिक विकासास घर हें क्षेत्र संकुचित पडतें. त्यामुळे मूल निसर्गाच्या प्रेरणेनेच घरापासून दूरदूर फिरूं लागतें. म्हणजे हें वय, एक तर घर व आईवडील यांच्यापासून थोडें सुटें पडण्याचें आहे. प्रथम आईच्या पोटांत मूल अत्यंत सुरक्षित असते. हवा, ऊन, पाऊस, उजेड, आवाज ह्या सर्वांपासून अत्यंत सुरक्षित अशा अवस्थेंत तें नऊ महिने वाढल्यावर त्याच्या जीवनांत असा काळ येतो, की त्या अति सुरक्षित अवस्थेंतून मूल बाहेर येतें. आधी आईच्या अतिनिकट होते तें आता सुटें होतें. आईच्या अंगाखांद्यावर, मांडीवर, पदराखाली किंवा कुशीत असलें तरी पूर्वीपेक्षा सुटेंच. सतत चोवीस तास, कांही आई जवळ घेऊन बसत नाही. शिवाय हवा येते, वारा लागतो, थंडी, ऊन अनेक तऱ्हेनें त्याला या सर्व संकटाना तोंड द्यावे लागत असतें. ज्या मुलांचें जन्मल्यावर खूप रक्षण केलें जातें त्यांनाहि हवापाण्याशी, आपल्या आसपासच्या निसर्गदत्त बऱ्यावाईट वातावरणाशी टकरा देऊन जिवंत राहण्यास शिकावेंच लागतें. गर्भावस्थेपेक्षा ही अवस्था केव्हाहि अधिक असुरक्षित अशीच असते व कोणीं कितीहि मदत केली, तरी मुलाला स्वतःलाच अडचणीना किंवा नव्या गोष्टीना तोंड द्यावे लागते, किंवा त्यांच्याशी मेळ मिळवून घ्यावा लागतो; नाजूक चामडीला जरा कठीण व्हावें लागतें. डोळ्यांना उजेड सहन करायला शिकावें लागतें. कानांना अनेक लहानमोठे सह्य-असह्य आवाज ऐकावे लागतात; शरिराला कोणी उचलतें, हालवतें— एक नाही अनेक गोष्टी



सहन करीत मूल अत्यंत असाहाय्य अवस्थेतून स्वतंत्र होत असतें; अत्यंत नाजूक अवस्थेतून कणखर बनत असतें. केवळ परजीवि, स्वजीवि होत असतें. आणि तसें होण्यास पहिल्या दिवशीं जड गेलें तरी हळूहळू त्यांतच जास्तजास्त मजा व आनंद वाटूं लागतो. पहिल्यांदा नको असलेला उजेड पुढेपुढे आकर्षक वाटतो. आवाज, आकार, हालचाली व स्वत:लाहि कोणी उचलणें, फिरविणें— सर्वसर्व फारच आवडूं लागतें. हा जो एक काळ पहिल्या नऊ महिन्यांच्या काळापेक्षा अगदी निराळा, तसाच घरांतून अंगणांत जाण्याचा आणखी पहिल्यापेक्षा एक निराळा काळ बालकाच्या या अवस्थेंत येतो. अर्भकावस्थेंतून बाल्यावस्थेंत जाण्याचा हा काळ असतो.

स्वाभाविक गरजा

ह्या काळांत मूल मुख्यत्वें मानसिक रीत्या घराच्या व आईच्यापासून सुट्टें पडून आपल्याच हिंमतीवर आजूबाजूच्या लहान जगांत वावरण्यास शिकत असतें. प्रथम गर्भावस्थेंतून बाहेरच्या जगांत आल्याबरोबर त्याला जसे बाह्य जगाचे धक्के बसतात आणि ते सहन करीतकरीत तें मोठें होतें व त्या जगांत रुळतें, तसेंच या अवस्थेंत मूल अधिक विस्तृत जगांत जाऊं लागतें. तेथे कधी भीति वाटते, कधी खरोखरीची तर कधी उगाच, कधी अकारण तर कधी सकारण. मुलाला चट्कन् घरी जावें, आईच्या कुशींत शिरावें, निदान आईला बघून यावें. घर बघून यावे, असे वांटतें व लगेच खेळवीळ सोडून मूल घरीं धावतें आणि पुष्कळदा थोडयाच वेळांत पुन्हा बाहेर खेळायला जातें !

आई व घर या सुरक्षित वातावरणांतून बाहेर अधिक विशाल जगांत जाऊन, शेजारीपाजारी, अितर मुलें वगैरेंच्या ओळखी करण्याचा व हिंडण्याफिरण्याचा हा त्यांचा काळ आहे. गर्भावस्थेंतून बाहेर येणें व अंगावर

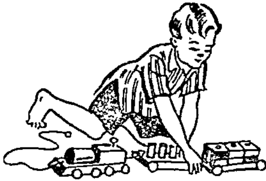
पीत असलेले सुटणें हा जसा मुलाच्या जीवनातला विशेष महत्त्वाचा पण स्वाभाविक फेरफाराचा काळ आहे, तसाच घराबाहेर जाऊं-येणें लागणे हाहि काळ आहे. या वयात हें योग्य प्रकारें न होतां मुलाला जर घरातच सुरक्षित अशा वातावरणात आईच्या छत्राखाली राहावें लागलें, तर मूल आईला जास्त चिकटते व जगाला भिऊ लागते, एकलकोंडें होते. एकदरीत योग्य काळीं योग्य त्या गोष्टी न झाल्यामुळे त्याच्या विकासाच्या अवस्थेतून योग्य प्रकारें प्रगति होत नाही.

घरापासून दूर जाऊन आईपासून सुट्टे पडण्याची जशी एक फार महत्त्वाची व उपकारक क्रिया मुलाच्या जीवनात या वेळी घडत असते, तशाच दुसऱ्याहि काही फार महत्त्वाच्या गोष्टी या काळात मूल शिकत असते.

पहिली महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे इतर मुलात मिसळणें, त्यांच्याशी दळणवळणाचे व्यवहार वाढवणे म्हणजे बोलणे, बसणें, खेळणें वगैरे त्याचप्रमाणें इतर शेजारपाजारच्या मंडळींशी अधिक ओळखी व सलगी करणें, त्यांचा व्यवहार पाहणे, बोलणी ऐकणे वगैरे. या सर्व गोष्टींमध्ये मूल समाजात मिसळण्याचें शिक्षण घेत असते.

भाषा-शिक्षण

दुसरी गोष्ट म्हणजे ते या सर्व गोष्टींतून भाषा शिकत असते घरींदारीं सर्वत्र जागेपणी त्याच्या कानावर जे जे विविध प्रकारचे शब्द पडतात; हातवारे, हावभाव, राग-लोभादि भावनांनी भरलेले असे शब्दप्रयोग व वाक्यप्रयोग होत असतात ते सर्व ऐकणें, पाहणे व मनांत साठवणे हें काम विशेष जोमाने या काळी चालू असते मुलाला एक परकी भाषा शिकावयाची असते तिचे व्याकरण, तिचें तर्कशास्त्र सर्व शिकल्याशिवाय ते सर्व तऱ्हेचें व्याकरणशुद्ध व तर्कशुद्ध प्रयोग सहासात वर्षांच्या वयाला कसे करूं लागेल? तीन काळाची निराळी रूपें, एकवचन, अनेकवचन– सर्व कठीणकठीण गोष्टी तें ग्रहण करून शिकून घेत असतें. आपण मोठीं माणसें सातसात वर्षे इंग्रजी शिकत होतो, तेव्हा सात वर्षांत आपल्याला कितपत इंग्रजी येत होतें ? त्यापेक्षा कितीतरी पटीनें जास्त भाषा मूल एक ते सात वर्षांपर्यंत शिकून अगदी मोठ्या माणसासारखें बोलूं लागतें. निरनिराळ्या घरांतील माणसें वेगवेगळे उच्चार व शब्दप्रयोग करतात.



स्वत:च्या घरांतहि आजी वेगळें बोलते, बाबा वेगळे, शेजारचे गपूनाना वेगळें व आत्याबाई वेगळे बोलतात. दूधवाला, भाजीवाली, फेरीवाला, टांगेवाला– सगळयांची निरनिराळी भाषा ऐकणें व ग्रहण करणे हा फार मोठा अभ्यास मूल या काळात करीत असते.

वडील मडळीचे एकमेकांशी बोलण्याचालण्याचे वेगवेगळे प्रकार पाहणे, समजून घेणें व स्वभाव जाणणे वगैरे मानसशास्त्रांचें कामहि छोटया पायावर मूल करीत असतेंच आणि आपल्या स्वतःच्या फायद्याच्या दृष्टीनें कोणाशी कसें वागावे याचे ठोकताळे तें बसवीत असतें.

शरीरविकास

याशिवाय आणखी तीन फार महत्त्वाची कामें ते करीत असतें. एक तर स्वतःचा शरीरविकास साधणें. उंच खिडक्यांवर चढणे, झाडाला लोंबकळणें, उडया मारणें, घसरणें वगैरे अनेक तऱ्हेच्या क्रिया मूल करीत असतें. त्यामुळे पायांवर असलेला शरीराचा भार ते हलका करतें व शरिराचे इतर स्नायु वेगवेगळया रीतीनें वापरण्यास शिकतें.

हातापायांचे इतर स्नायूहि आंतून त्याला प्रेरणा करूं लागतात व " मला वापर, मला वापर " असे म्हणून सारखे ओरडूं लागतात ! मूल त्यांच्या आहारीं जातें व खूप क्रियाशील बनतें. त्याचे हातपाय त्याला जराहि स्वस्थ बसूं देत नाहीत. घरातील इतर मंडळी तऱ्हेतऱ्हेच्या गोष्टी करीत असतात; तें पाहून त्याच्याहि हातांना चेव येतो. आईच्या स्वयपाक-

घरापासून ते बाबांच्या टेबलापर्यंत, गायीच्या गोठ्यापासून ते शेजार-पाजारच्या सर्व स्थळांपर्यंत त्याच्या क्रियाशीलतेचें क्षेत्र विस्तार पावूं लागतें.

अिंद्रियविकास

त्याची कर्मेंद्रियें जशी त्याला सारखें कामांत गुंतवीत असतात, तशीच त्याची ज्ञानेंद्रियेंहि त्याला स्वस्थ बसू देत नाहीत. त्यांना पहिल्यापेक्षा कितीतरी अधिक दिसू लागते, ऐकूं येते, हाताला स्पर्श, वजन, कायकाय नवेंनवें कळू लागतें. जसजशी ही ज्ञानेंद्रियें अधिकाधिक संस्कारक्षम होतात, तसतशी त्याची जिज्ञासा तीव्र वाढू लागते. या नव्या जगांतले सर्वच अभिनव! एखाद्या स्टट चित्रपटाप्रमाणे त्याच्याभोवतीचें जग त्याचें लक्ष वेधीत असतें व त्याला मुग्ध करीत असतें झाड, पान, फूल, गुरें, पक्षी, किडे, आकाश, जमीन– सर्वच नवे! सर्वच अद्भुत! सगळें पाहायला, हात लावायला, उचलायला, ऐकायला मूल धावतें! हें काय आहे, कसें आहे, ते स्वतः अनुभव घेऊन पाहण्यास त्याची ज्ञानेंद्रियें त्याला जोराचे हुकूम सोडीत असतात. सबंध जग तें आपल्या तीव्र ज्ञानेंद्रियाच्या मदतीने तपासत सुटतें, आकलन करून घेण्याचा प्रयत्न करतें; का व कसें हे प्रश्न स्वतःच्या अनुभवानें सोडवीत असतें. एखाद्या शास्त्रज्ञाप्रमाणे स्वतःला मिळालेल्या या ज्ञानाचें ते वर्गीकरण व तुलना करून आपले नियम बसवीत असतें. आणि नवें ज्ञान आपल्या जुन्या ज्ञानाशी मिळवून उद्गामी अनुमानें व नंतर अवगामी अनुमानें काढण्याचाहि प्रयत्न करीत असतें.

याप्रमाणे स्वतःच्या प्रयत्नानें– दिसण्यास नुसती धडपड!– तें आपल्या या आयुष्यातील महत्त्वाच्या घडामोडी करीत असतें. निसर्ग त्याला प्ररणा देत असतो. मार्गांत घरच्या व इतर मंडळींकडून अनेक अडथळे उत्पन्न केले जात असतां त्यांना न जुमानतां विरोधी परिस्थितींशीं झगडत मूल या काळांत आपला सर्वांगीण विकासाचा रस्ता शोधीत असतें. आपण मोठी माणसें मात्र बहुधा त्याचे हे वानरचाळे समजू शकत नाही. हजारदा त्यांच्यावर ओरडत असतों, त्याच्या हालचालीवर बंधनें घालीत असतों. कधी आपण त्यांच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने बंधनें घालतों– "बस घरात!



बाहेर मुळीच जायचं नाही!" म्हणून एका हुकुमाने त्यांना स्थानबद्ध करीत असतों. कधी घराबाहेर जाण्याचें दारच मुळी बंद ठेवून त्यांना घरांतल्या तुरुंगांत कोंडीत असतों! आपल्या मनांत भीति असते, की मूल जिन्यावरून पडेल, किंवा गाडीघोड याखाली, सायकलखाली अगर मोटारीखाली सापडेल!

वडील मंडळींचें अज्ञान

कधी आपण फक्त आपल्याच सोयी-गैरसोयींचा विचार करतों– "याला हात लावायचा नाही, तें घ्यायचं नाही. हे पाहायच नाही. तें हालवायचं नाही!" बंधनावर बंधनें! त्यांना घरीदारीं कैद्यांप्रमाणे राहावें लागतें. कैद्यांना निदान एक तरी सुख, की मुबलक कामधंदा व उद्योग मिळतो; दिवस कंटाळवाणा जात नाही. पण मुलांना तें सुख नाही. कांहीएक न करतां निष्क्रिय राहणें त्याना त्यांची चळवळी ज्ञानेंद्रियें व कर्मेंद्रियें करूं देत नाहीत व वडील मंडळी त्यांना उद्योग की कामें शोधून देत नाहीत की त्यांनी शोधून काढलेली पसंतहि करीत नाहीत! घरांतील सर्व वस्तू वडील मंडळीच्या कामाच्या उपयोगाच्या अशा असतात; त्या हातांत घेण्याची व उलटूनपालटून पाहण्याची मुलाना जिज्ञासा होते; पण तसें करण्यास मज्जाव असतो. इतर मंडळी तऱ्हेतऱ्हेच्या गोष्टी करताना दिसतात. मुलाना

स्वाभाविकपणें तें सर्व करावेंसें वाटतें. पण वडील मंडळींना तें पसंत पडत नाही. " तिकडे पाण्यांत जायचं नाही! तिकडे धुळीत कपडे मळवायचे नाहीत. तिकडे गोठ्याच्या घाणींत जायचं नाही! तिकडे तबेल्यांत काय आहे सारा वेळ ? " अशी एक की दोन– अनेक वाक्यें दिवसातून पन्नास वेळा तरी मुलाना ऐकावी लागतात.

कारण काय ? आईबापाचें अज्ञान, मुलाच्या जीवनाचे रहस्य समजण्याची अपात्रता!

पण ज्याना समजतें त्यानाहि सर्व सोयी करून देता येत नाहीत. घर लहान, शक्ति मर्यादित, परिस्थिति अनुकूल असेल त्याच्याबाहेर जाण्याची अशक्यता.

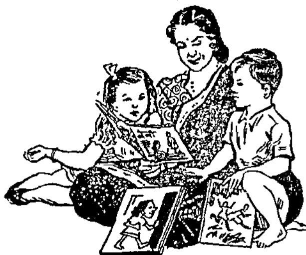
शिवाय या गोष्टी करून देण्याला वेळ कोणाला आहे ? पुरुष मंडळींना बाहेरची कामें नि स्त्रियाना घरची कामें काय थोडी पुरवतात ?

बरें, वेळ आहे, सोय आहे, ज्ञान आहे, पण चोवीस तास घर नि आईच जवळ असली तर मुलानें घरापासून व आईपासून सुट्टें पडायचें कसें ?

आईला व बाळाला थोडा वेळ तरी वेगळे राहण्यास मिळालें नाही, तर एकमेकाचा राग व कंटाळा यायला लागतो. मुलानासुद्धा आपापले मित्र नकोत का ? आईला तरी सारा वेळ मुलाकडे लक्ष देत बसल्याने थकवा व कंटाळा येत नाही का ?

त्यातून आई ती आई. ती रोजच बोलते, गाते, खेळते. त्यात नावीन्य काय ? ती तर अगदीच जवळची. आपण तिच्या कुशीतले व ती आपली रोजच्या घसटीची. पण त्या मालूताईंनी म्हटलें, की "खेळून झालं की खेळ सगळपानी जागेवर ठेवायचा बर का ! " की तावडतोब उठून तसें करावेंसें वाटतें. पण तेंच आईनें म्हटलें तर लगेच उत्तर द्यावेंसें वाटतें, की " मी नाही जा ! " शेवटी आईला स्वतःला तरी सारे आवरावें लागतें नाहीतर धपाटा घालून, ओरडूनआरडून करून घ्यावें लागते !

या प्रकारें उत्तम शिकलेली, जाणती आई असूनहि भागत नाही. सारांश, मुलांच्या दोन ते सहा वर्षांच्या काळातील त्याच्या शारीरिक व मानसिक वाढीला अनुकूल वातावरण, स्थान, साधनें व त्याच कामाकरिता



नियुक्त अशा आईची जागा घेणाऱ्या पण आईपेक्षा जरा दूर असणाऱ्या अशा कोणाच्या तरी देखरेखीखाली ह्या काळातील दिवसाचा कांही भाग जाणे अत्यंत आवश्यक आहे.

मुलांना काही काळ घराच्या बाहेर घालवितां आला पाहिजे; पण आईला त्याच्या सुरक्षितपणाबद्दल काळजी वाटणार नाही, असें तें ठिकाण असले पाहिजे.

इतर मुलांत मिसळण्याची आणि अधिक विशाल समाजांत वावरण्याची संधि मिळाली पाहिजे. पण मारामारी, शिव्यागाळी, भय, धाक, खोटे बोलणें, चोऱ्या वगैरे वाईट व्यवहारांपासून मुक्त आणि सर्व दृष्टींनी स्वच्छ अशी जागा मुलांना खेळायला जायला हवी.

जगाचा परिचय करून घेण्याची जिज्ञासा उत्तम रीतीने तृप्त होईल अशी साधनसामुग्री आणि ती घेऊन खेळण्याची पूर्ण मुभा असेल अशी ती जागा असावयास हवी. दुसऱ्याच्या घरी गेलें की 'कुठे हात लावायचा नाही' असे धोरण असते. पण हें तर आपलेच घर; येथे सर्व गोष्टी आपल्याकरिताच असतात, ही भावना असेल असें तें स्थळ हवें.

क्रियात्मकतेला वाव

आंतून सळसळणाऱ्या क्रियात्मकतेला मुबलक वाव मिळेल, अितकेंच नाही, तर घरीं आओी करते, भाऊ करतो, बाबा करतात, ताओी करते व आपल्याला सारखें करावेसें वाटत असतें; पण करायला मात्र मिळत नाही, तें सर्व करण्याची सोय पाहून मूल त्यावर एकदम तुटून पडतें यांत काय नवल ! येथे भाजी चिरतां येते, भांडीं घासतां येतात, पाणी भरतां येतें, झाडून काढतां येतें– सगळेंच आहे. क्रियात्मकतेला आळाच नाही. उलट करावें तितकें थोडेंच असते. याशिवाय शारीरविकासाच्या दृष्टीने चढणें, उड्या मारणें– सगळेंच करता येतें. लोळायला येतें नि लोळकळायलाहि येतें !

अशा प्रकारची, अंगणांत उत्तम रीतीने खेळण्याची उत्तम सोय म्हणजेच बाल-मदिरें. मूल गाडी-घोड्याखाली सापडेल, चढेल, पडेल वगैरे भीति नको. 'कोणाची संगत व काय शिकेल कोण जाणे !' अशी काळजी नको. मुलांच्या या वयांतील शारीरिक व मानसिक गरजा व भूक ध्यानांत घेऊन मुद्दाम योजण्यांत आलेली जागा अनावश्यक आहे, असे कसे म्हणतां येईल ? ती अत्यत आवश्यक आहेत. सुसंस्कृत व समृद्ध घरच्या मुलांसाठीहि आवश्यक आणि गरीब, अज्ञान व मागासलेल्या घरच्या मुलांनाहि तीं आवश्यक आहेत. ही बालमंदिरें अत्यंत हुशार, बुद्धिशाली मुलाला व मंद मुलाला दोघांनाहि सारखीच लाभकारक आहेत. कारण, हुशार मुलांना हवे तितके उद्योग, मार्गदर्शन व कामाची विविधता घरी मिळत नाही. मंद मुलांना जी साधनांची व मार्गदर्शनाची मदत हवी असते तीहि घरोघर मिळणे शक्य नसतें. शिवाय त्याच कामावर असलेली, त्याच कामाचा विशेष विचार, अनुभव, अभ्यास वगैरेमुळे तरबेज मंडळी घरोघर कोठून असणार ? आणि काही ठिकाणीं असली तरी ती जर दुसऱ्या कामांत गुतली असली, तर मुलांकडे केव्हा पाहणार ?

बालमंदिरें आवश्यक कां ?

साराश, बालमंदिरें ही अत्यंत आवश्यक आहेत. ती मुलाच्या या जीवनकाळांतील गरजा लक्षांत घेऊनच रचलेली असतात. मात्र हीं बाल-

मंदिरें घरापासून दूर असूं नयेत. घर व शाळा यांच्यामधील ती साखळी आहे. घरांतील घरपणा व शाळेंतील शाळपणा या दोन्हींचा मिलाफ या स्थळी व्हावयाला हवा. यांच्यामुळे मुलांनी घरच्या परावलंबी व पररक्षित स्थितींतून बाहेर येऊन स्वतःच्या पायांवर उभें राहण्यास शिकावयाचें असतें. त्यांतून होणारा व्यक्तिमत्वाचा विकास व आत्मविश्वास साधावयाचा असतो. येत नाही व माहीत नाही असा जो विशाल प्रदेश मुलांच्या जीवनाच्या बाहेर असतो तो सर्व काबीज करून, मला हें येतें, हें माहीत आहे, असें होतहोत या प्रदेशावर अधिकाधिक प्रभुत्व त्यांनी मिळवावयाचें असतें.

आपल्यापुढे प्रश्न आहे तो बालमंदिरें हवीं की नाहीं हा मुख्यत्वें नाही. कारण, त्यांची आवश्यकता फारशी पटली नसली तरी प्रत्यक्षांत तीं सोयीचीं तर प्रत्येकाला वाटतात. विशेषतः शहरांतून त्यांची विशेष गरज भासते. कारण, मुलांना खेळायला सुरक्षित अंगणें व आळया राहिल्या नाहीत; घरांत मुलांकडेच पाहायला मोकळीं अशी फारशी माणसें राहिलीं नाहीत व एकटी आई असलीच तर तिला चोवीस तास काम करणें शक्य नसतें. त्यामुळें मुलांच्यावर, स्वतःवर व कामावर चिडाचीडच जास्त होते. तेव्हा चार घटका ही व्रात्य व आकाशपाताळ एक करणारी वानर-सेना कोठें अडकली तर त्यांना फारच सोयीचें वाटते.

प्रश्न आहे खर्चाचा. सरकार, बोर्ड किंवा म्युनिसिपालिटीकडून हीं चालविलीं जात नाहीत. खासगी संस्थांनी किंवा व्यक्तींनी हें पैशावांचून कसें करायचें ? म्हणून ती फी घेतात; व कितीहि थोडी फी असली तरी मुळीच नाहीपेक्षा ती जास्तच वाटते. प्राथमिक शिक्षण फुकट व पूर्व-प्राथमिकला रुपया का दोन, चार, पांच रुपये दरमहा द्यायचे म्हणजे काय हे ! त्यातून सध्या आर्थिक स्थिति सर्वांचीच खिळखिळी झाली आहे. मग ? ज्यांना ऐपत आहे ती घेतात फायदा व ज्यांना ऐपत नाही पण इच्छा असते त्यांचें मन दुःखी होतें. हीं 'श्रीमतांचीं बालमंदिरें' म्हणून त्यांवर छाप मारून तीं बालमंदिरें निरुपयोगी आहेत, असें प्रतिपादूं लागतात किंवा भांडवलवाल्याच्या पुठ्ठ्यांतले हे कार्यकर्ते म्हणून नावें ठेवूं लागतात !

बरें, गरिबांकरिता तीं फुकट चालवावीं, तर त्याचा खर्च रोज भिक्षा मागून कोणी व कोठून आणायचा ? बरें, त्या गरिबांना तर त्याची मुळीच

गरज भासत नाही. "या मुलांना कसलें शिक्षण ? नि नुसतें खेळायला तिथे कशाला जायला पाहिजे ? खेळतात इथे !" असे ते म्हणतात. तेव्हा तो प्रश्न कसा उलगडायचा, ह्याचा मार्ग काही कोणाला आपल्या देशांत उमगत नाही. पाश्चात्य देशात त्याच्या सरकारानी हे खाते सामाजिक कामात घालून टाकले आहे. पण आपण त्याला शिक्षणाशी जोडूं पाहतों व प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च शिक्षणालाच पैसा नाही, तर ही नवी जबाबदारी कशी घेणार, असे म्हणून आपण तिकडे लक्ष देत नाही.

खर्चाचा प्रश्न

सध्या तरी लोकमत जागृत करणे व जेथे जसे शक्य असेल तेवढे करीत राहणे हा एकच उपाय आहे. जनतेला जेव्हा ही गोष्ट अत्यंत अवश्य वाटेल तेव्हाच ती सार्वत्रिक होईल.

आपला देश गरीब म्हणून आपल्या येथे ही बालमंदिरे झेपायची नाहीत असें आपण नेहमी म्हणतो. परंतु आपल्या येथे लाखो रुपये खर्चून विश्वविद्यालयें आपण उभी करतो; आणि तो खर्च आपल्याला झेपतो; कारण तो आवश्यक वाटतो. विज्ञानाच्या प्रयोगकेंद्रामागे कोटचवधि रुपये खर्च झाला तर तो आपला गरीब देश सहन करूं शकतो. कारण त्याची आवश्यकता पटली आहे.

पण शिक्षणाचा पाया मजबूत हवा, जीवनाचा पाया त्याच काळांत घातला जातो, जीवनाची विकृतीहि तेथेच सुरू होते वगैरे गोष्टी पटल्या नाहीत, त्यामुळे त्या महाग वाटतात.

आज ऐपत असेल त्यानी जशी आया अथवा नर्स ठेवावी, तशीच ऐपत असेल त्यांनी बालमंदिरात मुलाना पाठवावे अशी स्थिति आहे. व ती श्रीमंतांच्या मुलांची सोय असल्यामुळे नालायक आहेत, असा त्यांच्यावर समाजाने व सरकारने छाप मारला आहे !

काही थोडीच मंडळी त्याचे खरे महत्त्व समजतात. ही सख्या वाढवणें हें बालशिक्षणाचें सध्याचें महत्त्वाचें कार्य आहे.

पालकांची जबाबदारी

लेखक
डॉ. ग. श्री. खैर,
पीअेच्. डी.



पालकत्वाचें शिक्षण

आजच्या समाजात प्रत्येक व्यवसायाला पूर्वतयारी लागते, पण त्याला एक अपवाद आहे तो म्हणजे पालकत्वाचा व्यवसाय! कोणतीहि पूर्वतयारी नसताना आईबाप पालकाच्या भूमिकेत प्रवेश करतात आणि अनुभव घेतघेत शिकतात किंवा तसेच राहतात पहिल्यापहिल्या मुलावर त्याचे प्रयोग होतात त्याच्यावर विचार करून काही शहाणपण आले तर त्याचा उपयोग पुढच्यापुढच्या मुलाना होतो! पहिल्या मुलाचे नुकसान पुढच्याचा फायदा

मुला-मुलींचे पालन, गृहशिक्षण व मार्गदर्शन कसे करावे याविषयी आपल्या समाजात काही सोयी नाहीत पूर्वी उमेदवारी पद्धतीनें हें शिक्षण मिळत असे संयुक्त कुटुंबपद्धतीमुळे घरात नूतन मातापितराना वृद्ध मातापितराच मार्गदर्शन होत असे एका पिढीचे ज्ञान व अनुभव दुसऱ्या पिढीला प्रसगाप्रसगाने मिळण्याची सोय होती आता आर्थिक व सामाजिक परिस्थितीमुळे ही सोय नष्ट झाली आहे पण तिच्याऐवजी या शिक्षणाच्या दुसऱ्या सोयी समाजात निर्माण झालेल्या नाहीत त्यामुळे आजच्या बालकवर्गाच्या गृहशिक्षणाची आबाळ होत आहे.

पालकवर्गाची उदासीनता

आपला पालकवर्ग अत्यंत उदासीन आहे. मुलांच्या कोणत्या शिक्षणाची जबाबदारी आपल्यावर आहे याची सुशिक्षित पालकांनाहि कल्पना नाही, असें अनुभवानें म्हणणें प्राप्त आहे. पालकांच्या संस्थांचा अनुभव मी घेऊन पाहिला आहे. त्या सर्व अनुभवाचें सार एकाच शब्दांत सांगावयाचें तर 'उदासीनता' असें सांगतां येईल. सुशिक्षित पालकांची ही स्थिति, तर अशिक्षित पालकांच्याविषयी विचारच करायला नको!

घरांतील वागणें

आपल्या पालकांना असें वाटतें, की मुलांच्या सर्व शिक्षणाची जबाबदारी शाळेवर आहे. म्हणून बालक पांचसहा वर्षांचें झालें की त्याला शाळेत अडकवून टाकण्याला पालक अधीर झालेले असतात. 'शाळेंत घातलें, आता मुलगा शिक्षणाच्या मार्गाला लागला, आपली जबाबदारी संपली, मुलाला खायलाप्यायला घालून, कपडेलत्ते नि पुस्तकें दिलीं म्हणजे झालें!' असें बहुतेक पालकांना वाटतें. मुलाच्या सर्वच शिक्षणाची जबाबदारी शाळेवर आहे, ही विचारसरणी चुकीची आहे. शिक्षणाचें मुख्य काम कुटुंबाचें आहे. कुटुंबांत पालकाकडून जें शिक्षण होऊं शकत नाही त्या शिक्षणाकरिता शाळा आहे. शिक्षणाकरिता शाळेला मिळणारा वेळ अगदी मर्यादित असतो. शाळेचीं साधनेंहि अगदी मर्यादित असतात. या वेळांत व या साधनांत कांही मर्यादेपर्यंत बौद्धिक, शारीरिक व नैतिक शिक्षण-शाळा देऊं शकेल. याला पूरक व पोषक असें शिक्षण मुलाला घरीं मिळालें पाहिजे. मुलाचें आचरण, त्याच्या नीतिविषयक कल्पना, जीवनाकडे व जगाकडे पाहण्याची दृष्टि, वैयक्तिक सद्‌गुणांचा विकास, धार्मिक कल्पना इत्यादि बाबतींत मुलाला मार्गदर्शन करणे हे सुशिक्षित आईबापांचें काम आहे. वसतिगृहाच्या शाळेंत असें शिक्षण होऊं शकेल; पण त्याला मनुष्यबळ जास्त लागतें व खर्चहि जास्त येतो. जें काम पालकांनी करावयाचें तें शाळेकडून करून घेतल्याबद्दल तो जास्त खर्च द्यावा लागतो.

कुटुंबाच्या वातावरणांत मुलांचें शिक्षण अनेक साधनांनी व मार्गांनी होत असतें. पालकांचें आचरण हे सर्वांत मोठें शिक्षणाचें साधन आहे. आपल्या मातापित्यांचें अनुकरण मुलें नकळत करीत असतात. आईबापाच्या

ठिकाणी असलेले गुण अनुकरणाने मुलाच्या ठिकाणीं उतरतात म्हणून आपल्या मुलानी जसे व्हावे असे वाटत असेल तसे पालकाचे वागणे असावें. बाप निर्व्यसनी असल्यास मुलाना व्यसनें जडण्याचा संभव कमी पालक आणि शिक्षक हे निर्व्यसनी असले तर मुलेदेखील निर्व्यसनी निपजतात व हा त्याचा गुण प्रौढ वयातहि कायम टिकतो असा माझा गेल्या तीस वर्षांचा अनुभव आहे ज्या शिक्षकाना व पालकाना आपली मुले निर्व्यसनी व्हावीत अशी इच्छा आहे त्यानी निर्व्यसनीपणाचा स्वत चा आदर्श मुलाच्यापुढे ठेविला पाहिजे. स्वत च्या घरी किंवा शिक्षक-खोलीत अखड धूम्रपानाचा आदर्श ठेवणारे शिक्षक, प्राध्यापक व पालक तरुण पिढीपुढे अत्यंत अनिष्ट असे उदाहरण ठेवतात त्याचा कित्ता तरुण पिढीने गिरविल्यास त्याचा दोष नाही या ठिकाणी एक गोष्ट नमूद करावीशी वाटते ती ही, की तुलनात्मक दृष्टीने विचार करता शिक्षकवर्ग— विशेषत माध्यमिक शिक्षकवर्ग— हा अद्यापपर्यंत अशा व्यसनापासून अलिप्त असल्याने विद्यार्थ्यांच्यापुढे त्याची वागणूक या बाबतीत अनुकरण करण्यासारखी आहे

पालकाच्या उद्योगशीलतेचे उदाहरण मुलाच्या डोळ्यापुढे उभें असल्यास ती उद्योगप्रिय होतील त्याचप्रमाणें शालीनता, सभ्य आचार, नीतिप्रियता या सद्गुणाचे आचरण पालकाकडून होत असल्यास त्याचे प्रतिबिंब मुलाच्याहि वर्तनात पुष्कळ प्रमाणात पडेल

संभाषण-चर्चेचा परिणाम

पालकाच्या आचरणाप्रमाणेच त्याच्या संभाष णाचाहि परिणाम मुलाच्या शिक्षणावर फार होतो मुले थोराचे बोलणे काळजीपूर्वक ऐकतात आणि त्यावरून आपली मते, विचार व भाषा बनवितात म्हणून मुलाच्यादेखत संभाषण करताना भाषेची व विचाराची शुद्धता व सात्त्विकता राखण्याकडे पालकानी फार लक्ष दिले पाहिजे अगदी लहान मुलापासून तो मोठ्या मुलाच्या मनावर या गोष्टीचा बरावाईट परिणाम होत असतो. आपल्या संभाषणाचे विषय सात्त्विक व व्यावहारिक असावेत, त्यातून मुलाचे दैनंदिन शिक्षण होत असते मुलाच्याबरोबर त्याच्या पातळीवर येऊन चर्चा करण्यानेहि मुलाचा मानसिक विकास चागला होतो आपल्या परिपक्व ज्ञानाचा व अनुभवाचा फायदा मुलाना हळूहळू वयोमानाप्रमाणें,

पाहिजे. गंमत अशी होते, की पालक स्वतःच्या करमणुकीखातर व सवडीच्या वेळी वाचण्याकरिता म्हणून जें वाङ्मय आणून टाकतात ते मुलाच्या जीवनांत त्यांचें मुख्य वाङ्मय म्हणून वाचले जातें व त्यामुळे त्यांचे विचार बनविले जातात. पालकांनी घरात आणलेलें हें वाङ्मय केवळ चुरचुरीत, थिल्लर, उथळ आणि छचोर असेल तर मुलाच्याकडूनहि तें वाचलें जाऊन त्याच्या मनाचा व बुद्धीचा पिंडहि तसाच बनेल. उलटपक्षी हें वाङ्मय सात्त्विक, राजनिष्ठ, विचारगर्भ, नैतिक आचरणाला पोषक असें असेल तर मुलामुलींच्या मनावरहि त्याचे अनुकूल संस्कार होतील सारांश, पालकांनी स्वतःकरिता घरात आणलेलें वाङ्मय हें मुलाच्याहि शिक्षणाचें साधन आहे, हें आईबापांनी जरूर लक्षांत ठेवावे.

शारीरिक कामांची सवय

कुटुंब हे व्यावहारिक शिक्षणाचे फार महत्त्वाचें स्थान आहे. शाळांकडून हें शिक्षण फार मोठ्या प्रमाणावर मिळणें शक्य नाही. म्हणून मुलाच्या वयोमानाप्रमाणे त्यांना घरांतील व्यावहारिक गोष्टींत सहभागी करून घेणें अत्यंत आवश्यक आहे. शाळेंतील अभ्यास जितका आवश्यक, तितकींच घरातील अनेक प्रकारची कामेंहि शिक्षणाच्या दृष्टीने आवश्यक आहेत. शालेय शिक्षण सभाळून घरातील या व्यावहारिक शिक्षणाचा फायदा मुलांना मिळालाच पाहिजे. लहानमोठीं बाजारहाटाचीं कामें करतांना त्यात मुलांना यथाशक्य भाग घेऊं द्या.

त्यांना हिशेब माडायला सागा. जमाखर्चाची *कल्पना त्यांना यावी.* संसार चालविण्याकरिता रात्रंदिवस कष्ट करावे लागतात व अशा कष्टानें मिळविलेले पैसे बाजारांत टाकले म्हणजेच वस्तु मिळतात हे त्यांना कळलें पाहिजे. *काटकसर व योग्य खर्च यांच्या कल्पना त्याना आल्या पाहिजेत.* या शिक्षणापासून अलिप्त राहिलेली मुले कॉलेजमध्ये गेल्यावर पालकांचा पैसा बिनदिक्कत उधळतात, म्हणून आपण तक्रार करतों. पैसा-पैसा *मिळवायला किती श्रम पडतात व तो काटकसरीने खर्चून संसार* कसा करावा लागतो याचें शिक्षण ज्यांना मिळालेले नाही ती मुलें उधळपट्टी करणारीं निघालीं नाहीत तरच आश्चर्य ! शारीरिक कष्टाच्या कामांची



सवयहि अगदी लहानपणापासून घरातच लावली पाहिजे सुशिक्षित कुटुंबात आपण मुलामुलींना फार पोपाखी करून ठेवतो बाप श्रीमत असला तर घरातील कामें गडीमाणसे करतात म्हणून मुले कामाला नालायक बनतात। बाप मध्यम स्थितीतला असला तरी घरात आईबापच सर्व कामें करून मुलाना शारीरिक कष्टापासून अलिप्त ठेवतात, म्हणून मुलेहि पोपाखी बनतात मुलगा शाळेंत जाऊ लागला म्हणजे त्याने फक्त अभ्यास व लेखन-वाचन करावे आणि आईबापानी घरातील कामें करावीत अशी रीत पुष्कळ घरामध्ये दिसून येते, सर्वच नव्हे शाळेंत किंवा स्काउट सस्थेमध्ये मुलाना शारीरिक कष्टाच्या कामाचे शिक्षण दिले तरी त्याचा उपयोग मुले आपल्या घरी फारसा करीत नाहीत असा अनुभव येतो सुशिक्षिताना यापुढे निव्वळ कारकुनी व्यवसाय उपलब्ध नसून सर्व प्रकारचे उद्योगधदे करावे लागतील त्याकरिता मुलाना हातानी कामें करण्याची सवय लहानपणापासून लावली पाहिजे म्हणून आपापल्या कामाच्या बाबतीत मुलाना स्वावलबी बनवा, त्याची कामें त्याना करू द्या स्वत चे कपडे धुणे, भांडी घासणे, केर काढणे हीं कामें तर मुलानी केलीच पाहिजेत घरात गडी-मोलकरीण असली तरी मुलानी आपले कपडे स्वत धुतले पाहिजेत आणि आपली खोली झाडली पाहिजे, अशी शिस्त घरात सुरू करावी

याचा परिणाम चागला होतो असा अनुभव आहे वैयक्तिक कामा-व्यतिरिक्त घरातील सामान्य कामेंहि शाळा सभाळून मुलानी केली पाहिजेत घराभोवती बागबगाईत व भाजीपाला लावणे, घर व अगण साफ ठेवणे, घरातील मोऱ्या व सडास साफसूफ करणे हीं कामें मुलानी-देखील अवश्य केली पाहिजेत हें वाचून पुष्कळ वाचकाना चमत्कारिक वाटेल, पण अनेक घरातील रीतीभाती पाहूनच मी वरील सूचना केल्या आहेत अनेक ठिकाणी कष्ट करणारी वयस्क मुले घरात असूनहि साधी

साफसफाईची कामें केली जात नाहीत असा अनुभव आहे. बाथरूम, संडास, मोऱ्या यांच्या भिंतीवरील कोळ्यांची जाळी व धुरळा वर्षानुवर्षे झाडलेला नसतो. मुलानी केले तर अर्ध्या तासाचें रविवारचें काम! पण कष्टाचा कटाळा म्हणून आपण घाणीत राहणें पसत करतों आणि काम करून स्वच्छ जागेत राहावें असें मनातहि येत नाही! आपल्या स्वतःच्या कष्टानी आपलीं घरे स्वच्छ ठेवून आपण आरोग्यदायक वातावरणात राहावे याचें तात्विक शिक्षण शाळा देऊ शकेल, पण त्याचें प्रात्यक्षिक शिक्षण घरी आई-बापांनीच दिले पाहिजे.

सामाजिक जबाबदारीची जाणीव

प्रत्येक नागरिक समाजाचा घटक आहे व त्याने समाजहिताकरिता काहीतरी स्वयंसेवा करणे जरूर आहे, ही जाणीव प्रत्येक पालकाने ठेवावी व आपल्या भोवतालच्या समाजाच्या उपयोगी पडण्यासारखे शक्य तें लहान-मोठें काम करावे. समाजोपयोगी सार्वजनिक सस्था जवळपास असतील त्याना सक्रिय साहाय्य करावे आणि तीच सवय आपल्या मुलाना लावावी. शक्य तर अशा कामापैकी काही काम मुलाकडून करवून घ्यावे. सार्वजनिक ग्रंथालय, मोफत वाचनालय, साक्षरताप्रसार-वर्ग अशासारख्या संस्थांशी पालकांचा सबंध असल्यास मुलानाहि सार्वजनिक जीवनाची गोडी वाटू लागेल.

शाळेत जें शिक्षण मिळू शकत नाही त्या शिक्षणाचा आतापर्यंत विचार केला. विद्यार्थी-अवस्थेत मुलाचे शालेय शिक्षण हें आपण महत्त्वाचें समजतो व ते तसें आहेहि. या शिक्षणाबाबत काय परिस्थिति आहे आणि त्याला पोषक व पूरक असें गृहशिक्षण काय देता येईल याचाहि विचार करायला पाहिजे.

तुमच्या वेळचें व आजचें शिक्षण

आपल्या शाळांमध्ये व शालेय शिक्षणामध्ये प्रत्येक पिढीनुसार फरक पडत आहे. पुस्तकें निराळी, विषय निराळे, अभ्यासक्रम निराळे. नवीन समाजाला, काळाला व परिस्थितीला अनुरूप असें शिक्षण देण्याचा प्रयत्न चालू असतो आणि त्याप्रमाणे शिक्षणात स्थित्यंतर घडत असते. या

स्थित्यंतराकडे पाहण्याची पालकाची दृष्टि निराळी असते सामान्यत प्रत्येक पालकाला असे वाटत असते, की ' आपल्या वेळचे शिक्षण तेवढे चागले. आजचे शिक्षण बिघडले आहे. पूर्वीची घडी पुन्हा आल्याशिवाय मुलाचे शिक्षण सुधारणार नाही ' घरातल्या मुलानी वर्गातील अभ्यासाची काही अडचण विचारली, तर या पालकाना असे वाटते, की ' आजच्या शिक्षणाच्या पद्धति निराळ्या आहेत आमच्या वेळच्या पद्धति निराळ्या होत्या. या नवीन पद्धति आम्हाला माहीत नाहीत ' साराश, ज्या शिक्षणपद्धतीमधून आपली मुले जात आहेत त्या शिक्षणपद्धतीविषयी एक प्रकारे तुच्छता, अनास्था, उपहास आणि अज्ञान अशा वृत्ति पालकाच्यामध्ये आढळतात.


मुलांनी आपली खोली स्वतःच झाडून साफसूफ केली पाहिजे, अशी शिस्त असावी

नवीन पद्धति काही आभाळातून पडली नाही किंवा ती काही फार अलौकिक नाही. पालकानी थोडे श्रम घेतले तर या नवीन पद्धतीची त्यानाहि माहिती होऊन तिच्या आधाराने ते आपल्या मुलाना अभ्यासात मदत करू शकतील. विशेषत आपल्या मुलाच्यादेखत तरी चालू शिक्षणाची, शाळेची, पद्धतीची, शिक्षकाची, अभ्यासक्रमाची नालस्ती पालकानी करू नये त्यामुळे मुलाची आपल्या शिक्षणावरील श्रद्धा उडून जाते पालकानी शाळेशी व चालकाशी अधिक सबध ठेवून शाळेत काय चालते व त्यामागे काय भूमिका आहे ते समजून घेतले पाहिजे शकानिरसन करून घेणे योग्य आहे पण समजून न घेता,

मुलांमुलींच्यादेखत त्याच्या शिक्षणाची आणि शिक्षणपद्धतीची चेष्टा करणे अयोग्य आहे. तुमच्या वेळच्या शिक्षणपद्धतींत कांही चांगल्या गोष्टी असतील यांत शंका नाही. मग त्या गोष्टी आपल्या मुलांना शिकवून शाळेच्या शिक्षणाला तुमच्या शिक्षणाची पुरवणी-जोड द्या. शाळा जें करूं शकत नाही असें वाटत असेल, ते पालकानी घरी करावे.

घरीं पाढे आणि अक्षरें शिकवा

प्राथमिक शाळेंत मुले चार वर्षे शिकतात. या कालावधीत त्यांना अनेक विषय शिकविले जातात. पूर्वी फक्त अक्षर, व्याकरण, वाचन, लेखन, अंकगणित, पाढे व तोंडी हिशेब एवढया गोष्टी शिकवीत आणि त्या अगदी पक्क्या करून घेत. आज या गोष्टींच्या जोडीला आरोग्यशास्त्र, सृष्टिनिरीक्षण, चित्रकला, गायन, हस्तव्यवसाय, सामान्य ज्ञान, शारीरिक व्यायाम इत्यादि नवीन विषय आले आहेत हेहि विषय मुलाच्या जीवनाला आवश्यक असे आहेत. परंतु आता विषयाची संख्या वाढल्यामुळे प्रत्येक विषयाला वेळ कमी मिळतो आणि पूर्वीच्या विषयाना सर्वस्वी जो वेळ दिला जात असे त्याची विभागणी या सर्व विषयांवर होते. साहजिकच अक्षरे, पाढे, हिशेब, पाठांतर यांसारखे विषय कच्चे राहतात. या विषयाना वारंवार आवृत्ति द्यावी लागते; ती देण्याला शाळेला पुरेसा वेळ मिळत नाही; हे काम घरच्या आईबापानी केले पाहिजे रोज सायंकाळी मुलाकडून पाढे व उजळणी म्हणून घेण्याची पूर्वीची पद्धति चांगली होती. ती सुरू केली पाहिजे. उजळणीचे पाढे हा आपल्या शिक्षणातील विशेष भाग आहे. त्यामुळे गणित व हिशेब या विषयाचीहि तयारी चांगली होते. त्याचप्रमाणे हस्ताक्षराची गोष्ट आहे. शाळा पूर्वीइतका वेळ अक्षर गिरवण्याला देऊं शकत नाहीत. पूर्वीदेखील घरीं अक्षर लिहून घेण्यावर पालकांचा कटाक्ष असे. चांगलें अक्षर येण्यावर मराठी चवथीपासून एम्. ए. पर्यंतच्या सर्व परिक्षांतील यश अवलंबून असतें. म्हणून आपल्या मुलांनी शिक्षणांत पुढे यावें असें वाटत असेल, तर प्राथमिक शाळेंत घातल्यापासून त्यांच्या हस्ताक्षराकडे पालकांनी जातीने लक्ष पुरवावें अशी शिफारस आहे.

शुद्ध पाठांतराचा कार्यक्रम

मुलांची भाषा व वाणी शुद्ध होण्याकरिता व जिभेला चापल्य येण्याकरिता रोज काहीतरी पाठांतर जरूर आहे. पूर्वीच्या गृहशिक्षणात साजसकाळ मुलांनी कांही मराठी व संस्कृत श्लोक म्हणण्याची प्रथा असे, ती चांगली होती. निराळ्या स्वरूपांत तिचा पुरस्कार आजहि केल्यास पुढे अनेक भाषा शिकण्याला मुलाच्या जिभेची व वाणीची चागली तयारी होईल. सकाळी उठल्याबरोबर, दोन्ही वेळ भोजनापूर्वी, सायकाळी दिवेलागणीला अशा दैनिक प्रसगाना धरून मुलाना निरनिराळे पाठातर नेमून दिलें तर मनावर चागले संस्कार होऊन वाणीहि शुद्ध होईल. देश, समाज, सद्‌गुण यांच्याविषयी सात्त्विक भावनाचा परिपोष करणारे हे वाङ्मय-पाठातर असावे असे वाङ्मय सध्या पुष्कळ उपलब्ध आहे.

हायस्कूलमध्ये संक्रमण व गृहपाठ

प्राथमिक शिक्षण सपवून माध्यमिक किंवा दुय्यम शिक्षणाच्या शाळेत (हायस्कूलमध्ये) मुले गेल्यावर त्याच्या शिक्षणाला अनुकूल असे घरचे



घराभोवती बागकाम करण्यांत मुलांना अवश्य भाग घेऊं द्या.

वातावरण व व्यवस्था ठेवणें अत्यंत जरूर असतें. हायस्कूल व प्राथमिक शाळा यांच्या अभ्यासांत गृहशिक्षणाच्या दृष्टीने फार मोठा फरक आहे. प्राथमिक शाळेंतील पुष्कळसा अभ्यास शाळेंतच करून घेतला जातो. त्याला गृहपाठाची जोड मिळाल्यास फारच चांगलें. त्यामुळे वरच्या श्रेणींत येण्याला मदत होते. परंतु हायस्कूलमध्ये मुले गेल्यावर त्यांच्या शिक्षणाला गृहपाठाची जोड मिळाली नाही तर ती नापास होतात. हायस्कूलमधील अभ्यास असा असतो, की त्याला निव्वळ शाळेतील श्रवणाने भागत नाही. घरच्या अभ्यासाची जोड दिली तरच त्या अभ्यासांत प्रगति होते. इंग्रजी, संस्कृत, भूमिति, बीजगणित, इतिहास, भूगोल या सर्व विषयांना गृहपाठाची जरुरी असते. म्हणून सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे, पालकांनी आपल्या मुलाना एकाग्रतेने अभ्यास करण्याची सवय लावली पाहिजे. हायस्कूलमध्ये जाणाऱ्या मुलाला एका जागी बसून दोनतीन तास अखंड अभ्यास करण्याची सवय असणे जरूर आहे ती लागते की नाही हे पालकांनी पाहिलें पाहिजे. या सवयीच्या अभावामुळे अनेक मुलाना घरची सुस्थिति असूनहि हायस्कूलच्या शिक्षणाला मुकावे लागले आहे. म्हणून पालकानी या सवयीकडे लक्ष द्यावे.

घरच्या अभ्यासाच्या सोयी

हायस्कूलमध्ये जाणाऱ्या मुलामुलींना घरी कांही विशिष्ट प्रकारच्या सोयींची जरुरी आहे. या सोयी जितक्या अधिक प्रमाणात करून देता येतील तितक्या पालकांनी करून द्याव्यात.

पहिली गोष्ट, अभ्यासाकरिता निवांत जागा पाहिजे. स्वतंत्र खोली देणें शक्य असल्यास चांगले. निदान एखादा निवांत कोपरा तरी असावा. त्या ठिकाणी इतर लहान भावंडे किंवा वाड्यांतील वात्रट पोरें यांचा त्रास मुलाना न होईल अशी काळजी घ्यावी. दिवसातून दोनतीन तास तरी अखंड वेळ अभ्यासाला मिळेल, असे घरच्या कार्यक्रमाचें वेळापत्रक असावें. तुटकतुटक मिळणाऱ्या वेळेचा फारसा उपयोग होत नाही. याकरिता सकाळी, दुपारी किंवा रात्री लागोपाठ एकदोन तास वेळ मिळेल अशी योजना करावी. त्या वेळी आईबापांनी किंवा इतर वडील माणसांनी

मुलाना कोणतीहि कामें सागू नयेत अपरिहार्यच असले तर अपवाद; पण सामान्यपणे अभ्यासाच्या आधी किंवा नतर घरची कामें करवून घ्यावीत आणि गृहपाठाला अखड व निवात वेळ मुलाना द्यावा विशेषत मुलींच्या बाबतीत ही सूचना देणे फार जरूर आहे कारण, घरातील हरएक घर-गुती कामात हाताखाली मुलीना कामाला घेण्याची प्रवृत्ति आईच्या ठिकाणी असते. मुलीनी घरकामें अवश्य करावीत. परतु हायस्कूलचे शिक्षण त्यानी घ्यावे असे वाटत असल्यास त्याना दोनतीन तास अखड वेळ व निवान्त जागा देणे अगदी आवश्यक आहे

तिसरी आवश्यक गोष्ट म्हणजे मार्गदर्शन हायस्कूलचे सर्वच विषय नवीन व अवघड असल्याने अभ्यासात वारवार येणाऱ्या अडचणी सागण्याकरिता पालकाने आपला थोडा वेळ देणे जरूर आहे पालकाला तसा वेळ नसेल तर हें काम कोणावर तरी सोपविले पाहिजे अभ्यासात वारवार येणाऱ्या अडचणींचे चागल निराकरण झाले नाही, तर मुले त्या त्या विषयात मागे पडतात व अखेर नापास होतात।

बाप हाच गुरु

आपल्या मुलाना सुशिक्षित पालकाने सहसा शिकवणी ठेवू नये. आपली प्राचीन परपरा अशी आहे, की बाप हाच मुलाचा गुरु हजार व्यवसाय असले तरी ते बाजूला ठेवून दिवसातून थोडा वेळ मुलाच्या अभ्यासाकडे अवश्य द्यावा वकील, डॉक्टर, व्यापारी यानी ही गोष्ट लक्षात ठेवावी, की बापाचे काम बापाने करावे–पगारी शिक्षकाकडे सहसा देऊ नये त्यामुळे धद्यातील वेळ जाऊन मिळकत थोडी कमी होईल, पण मुलाच्या शिक्षणाकरिता एवढा स्वार्थत्याग केला पाहिजे मुलाचे शिक्षण चागले झाले नाही, तर बापाने साठवून ठेवलेला सर्व पैसा मुलगा एका क्षणात उधळून टाकील म्हणून उद्योगधद्याच्या सबबीवर मुलाच्या शिक्षणाकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. थोडया वेळात खूप पैसे मिळविण्याची सधि असलेल्या वकील, डॉक्टर अशा लोकाना ही गोष्ट पटणे कठीण आहे, पण वस्तुस्थिति अशी आहे खरी.

शिकवणीचा प्रश्न

मुलांना शिकवण्या ठेवाव्यात काय, हा प्रश्न प्रत्येक पालकापुढे कधी ना कधीतरी येतोच. आजार, गैरहजेरी, स्थलांतर इत्यादि कारणांनी मुलाचा अभ्यास मागे पडला असेल तर शिकवणी ठेवावी. एरवी सहसा शिकवणी ठेवण्याची जरुरी नाही. नियमित अभ्यासाची सवय लावल्यानंतर मुलांनी शाळेतील अभ्यास घरी करणें हे नैसर्गिक समजावें. तसे होत नसेल तर त्याची तजवीज करावी. मुलांनी आपापला अभ्यास करून पास होणे यात बौद्धिक स्वावलंबन आहे. अभ्यासातील अडचणीचा विचार करण्याकरिता शिक्षकांची जादा मदत घेणे इष्ट; परंतु रोजचा अभ्यास करवून घेण्याकरिता शिक्षक व शिकवणी ठेवणे अनिष्ट आहे त्यामुळे मुलगा बुद्धीच्या दृष्टीने परावलंबी होतो. शिकवणी ठेवून पास होणारी मुले सतत परावलंबी राहतील. स्वप्रयत्नाने शिकणारी मुले बुद्धीने स्वावलंबी बनून पुढे येतील.

अलीकडे प्रत्येक विषयावरच्या 'गाइडस्'ची निष्पत्ति फार मोठ्या प्रमाणावर होत आहे. आणि पुष्कळ विद्यार्थी आपला अभ्यास केवळ याच पुस्तकांच्या साहाय्याने करतात असें दिसून येते ही प्रथा अत्यंत अनिष्ट असून स्वतंत्र बुद्धीच्या वाढीला मारक आहे. मूळ ग्रंथावरून विषयाचा अभ्यास न करतां केवळ गाइडस्वरून अभ्यास करण्याने विषयाचा सखोल अभ्यास होत नाही. या बाबतीत पालकानी आपल्या मुलांवर लक्ष ठेवून त्याना मूळ ग्रंथावरून अभ्यास करण्याविषयी उत्तेजन द्यावें. अशा तऱ्हेने स्वतः अभ्यास केल्यानंतर ज्या अडचणी येतात त्यांचा परिहार करण्याच्या दृष्टीने एखाद्या चांगल्या गाइडचा उपयोग केला तर ते वाजवी आहे. गाइडचा उपयोग मुलांच्या बुद्धीला मारक न होता उपकारक कसा होईल याचेहि शिक्षण मुलाना दिले पाहिजे.

बिघडलेली मुलें

शाळेत जाणारी मुले बिघडलीं तर काय करावे, हा प्रश्न पुष्कळ पालकांच्या पुढे कधीकधी येतो. हा स्वतंत्र विषय असल्याने येथे त्याची तपशीलवार चर्चा करतां येत नाही. पण एकच सूचना येथे नमूद करून ठेवावीशी वाटते. मुलाला शाळेची गोडी लावण्याचे अनेक प्रयत्न करून जर

ते अयशस्वी झाले, तर बालमानसशास्त्रज्ञाच्या मदतीनेच त्यावर उपाय केले पाहिजेत. केवळ शिक्षा करून किंवा मारपीट करून मुलें ताळ्यावर येतील असें नाही. मुलाची वुद्धि, आवड, प्रवृत्ति, संगति, घरची परिस्थिति, शाळेंतील वातावरण इत्यादि अनेक गोष्टी लक्षांत घेऊन अशा मुलांना मार्गदर्शन करायला हवें.

बिघडलेल्या पालकांचीं लक्षणें

बिघडलेल्या मुलापेक्षा बिघडलेल्या पालकांचाच प्रश्न जरा बिकट आहे ! बहुसंख्य पालकांच्या दृष्टीने शिक्षणाची किंमत सर्टिफिकेटपुरतीच असते. शेवटी मॅट्रिकचे सर्टिफिकेट मिळणार असेल तर काय वाटेल तें करायला पालक तयार होतील ! शिक्षणात विद्या आणि ज्ञान यांची प्राप्ति होऊन त्याचें फळ म्हणून सर्टिफिकेट आहे, ही कल्पनाच लुप्त झालेली आहे. बहुसंख्य पालक उपयुक्ततावादी असतात. कसेंहि करून मुलगा वरती चढला म्हणजे झाले ! मुलगा नापास झाला तरी कसेहि करून त्याला वर चढविण्याकरिता वाटेल ते वशिले लावायचे ! मॅट्रिकचा फॉर्म मुलाला मिळवून देण्याकरिता मुख्य अध्यापकाना गळ घालायची; मुलाला घरच्या कामाकरिता ठेवून घ्यायचे आणि आजारीपणाच्या खोटचा चिठ्या द्यायच्या ! शाळा, शिक्षण, शिक्षक, पुस्तके, ज्ञानार्जन याविषयी मुलाच्या-देखत उपहासपूर्वक बोलायचे ! ही सर्व लक्षणें बिघडलेल्या पालकांचीं आहेत ! सुज्ञ पालकांनी या गोष्टीपासून अलिप्त राहावे. त्यात त्यांच्या मुलांचें कल्याण आहे.

कुटुंबांतील शिक्षणाचें महत्त्व

शाळा, समाज आणि कुटुंब अशा तीन क्षेत्रात मुलाचे शिक्षण अहोरात्र चालू असते. त्यांत कुटुंबातील वातावरण व व्यवस्था मुलाच्या बौद्धिक व नैतिक वाढीला पोषक ठेवणें हे सुज्ञ पालकाच्या हातांत आहे. चांगल्या शालेय शिक्षणाला चांगल्या कौटुंबिक शिक्षणाची जोड मिळाली तर सामान्य बुद्धीची मुलेंदेखील विद्वान आणि कर्तबगार होतील.

• • •

सुलांना काय वाचावयास द्याल?

लेखिका
माालती सामंत



एक काळ असा होता, की त्या वेळीं मुलांसाठी वाचावयाला पुस्तकें विशेषशी नव्हतीं. दुय्यम शाळेतील वरच्या वर्गातील पुष्कळशी मुलें-मुद्धा क्रमिक पुस्तकापलीकडे विशेष काही वाचत नसत. अवांतर वाचनाची फारशी आवश्यकता त्यांना तितकीशी पटलेली नसे. शिवाय वाचनाची हौस भागविण्यासाठी वाचनालयाची सोयहि हल्लीप्रमाणे नव्हती.

त्या वेळी जाणवत असलेला पुस्तकाचा अभाव आता पूर्णपणे नाहीसा झाला आहे असें नाही. अजूनहि मुलासाठी लिहिलेलीं पुस्तके जितक्या विपुलतेने दिसावीत तितक्या विपुलतेने दिसत नाहीत. मुलांच्या वयोमानाला व आवडीना अनुसरून लिहिलेलीं पुस्तकें आपण धुंडाळूं लागलों, तर आहे त्या संख्येंतहि काटछाट करावी लागेल. पण असें असूनहि आपण तुलनेनें पाहिलें, तर पूर्वीच्या मानाने हल्ली मुलासाठी लिहिलेली पुस्तकें संख्येने व गुणांनीहि अधिक भरतील. मुलाना कोणत्या वयात कोणती पुस्तकें आवडतात याविषयी जर संशोधन झालें, तर लेखकांना मार्गदर्शन होईल व आणखी चांगलें बालवाङ्मय बाहेर पडूं लागेल.

सध्या प्रसिद्ध झालेल्या पुस्तकापुरतें पाहिलें तरी वाचनालयांची स्थिति फारशी समाधानकारक दिसत नाही. शालेय वाचनालयांतूनहि पुस्तकांचा तुटवडाच आढळून येतो. कारण, कोणती पुस्तकें प्रसिद्ध झालीं

आहेत, कोणतीं कोठें मिळतात, याबद्दल फारशी माहिती शिक्षकांना नसते. जी पुस्तकें वाचनालयांत अवश्य असायला हवींत तीं कोठेंतरी धूळ खात पडलेली असतात. मुलांना ज्यांचा कांही उपयोग नसतो अशीं पुस्तकें वाचनालयांतून मिरवतांना दिसतात. बालवाङ्‌मयाबद्दल पुरेशी माहिती नसल्यामुळे ही परिस्थिति उद्‌भवते.

ज्याप्रमाणे मुलांच्या वाचनासंबंधी पालक उदासीन आढळतात त्याप्रमाणे कांही अतिउल्हासी पालकहि दिसतात. आपला मुलगा हुशार व्हावा या इच्छेने ते शक्य तितक्या लौकर त्याला लिहावयाला, वाचावयाला शिकविण्याची घाई करतात. जितक्या लौकर त्याला वाचतां येऊं लागेल तितके अधिक बरें, अशी त्यांची समजूत असते. मुलाला दोन वर्षे पुरीं झाली नाहीत तोच त्याला ' ग म भ न...' शिकविण्याची खटपट करणारे आईवडील कांही दुर्मिळ नाहीत ! मुलानें भरपूर वाचावें म्हणून लहान वयांत ते त्याच्याकडून सक्तीने वाचून घेतात; पण यामुळे मुलाला वाचनाची गोडी लागावी हा त्यांचा मूळ उद्देश सिद्ध होत नाही. उलट, वाचनाविषयीं तिटकारा उत्पन्न करायला मात्र त्यांची नकळत मदत होते ! जें व्हायला नको असे त्याना वाटते तेंच नेमके घडून येते. दृष्टीची वाढ पुरेशी झालेली नाही, उच्चार नीट करतां येत नाहीत, गोष्ट समजून वाचावी एवढी बुद्धि परिपक्व झालेली नाही, अशा वयात ज्यांचें आकर्षण मुळीच वाटणे शक्य नाही अशा पुस्तकाचा भार त्याच्यावर चढवला, तर वाचनाविषयी कायमच्या तिटकाऱ्याखेरीज काय निष्पन्न होणार ? मुलांनी मनोविकासाची विशिष्ट अवस्था गाठल्याशिवाय त्याच्या हातांत पुस्तकें द्यावयाला सुरवात करतां कामा नये. साधारणपणें सहा वर्षांनंतरच मुलाची व वाचनाची ओळख करून द्यावी. अर्थात् सहा वर्षांची ही मर्यादा सर्व मुलांना सारखीच लागू करण्यांत अर्थ नाही. कांही हुशार मुलें ती मर्यादा ओलांडण्यापूर्वीच सहज वाचूं शकतील. काही मंद मुलें सातआठ वर्षांपर्यंतहि रेंगाळतील.

साधारणपणे सातव्या वर्षापर्यंत मुलाना चांगलें वाचतां येऊं लागेल. अक्षरें ओळखण्याच्या बाबतीतील अगदी प्राथमिक अडचणी दूर झालेल्या असतील, तर वाचताच येत नाही म्हणून पुस्तक वाचावेंसें वाटत नाही अशी त्याची स्थिति असणार नाही.



सचित्र पुस्तकें मुले आवडीनें वाचतात.

***

सचित्र पुस्तकें

नुकतेच वाचू लागलेल्या लहान मुलापुढे सचित्र पुस्तकें ठेवलीं, तर ती अधिक आवडीनें तीं वाचतील. एक मोठें चित्र, त्याच्याखाली एकदोन सोप्या ओळी अशीं पुस्तकें असलीं, तर चित्र पाहण्यांत मुले रमून जातात. पुस्तक वाचणें ही कंटाळवाणी गोष्ट आहे असा त्यांचा समज होत नाहीं. उलट ती एक आनंददायक बाब आहे असें त्यांचें मत बनेल.

छोट्या गोष्टी

मुलांना मोठ्या गोष्टी वाचायला देण्यापेक्षा चित्राखालील ओळी, पुस्तकांवरील नांवे, गोष्टींचीं नांवें वाचायला सांगावींत. वाचण्याचा सराव करण्यासाठी जो मजकूर मुलांच्या स्वाधीन करावयाचा असेल त्याचा टाइप जाड व मोठा असावा. त्यांना गोष्टी वाचावयाला द्यावयाच्या असतील तर त्या शक्य तितक्या छोट्या, सुटसुटीत, सोप्या व चटकन् वाचून संपणाऱ्या आहेत की नाहीत हे पाहावें. लहान मुलाच्या डोळ्यांना ताण पडूं नये म्हणून जाड टाइपातील लिखाण त्यांना देणें अवश्य आहे. कोणत्या वयाच्या मुलाला किती जाड टाइप हवा याविषयी ठरलेले नियम आहेत; पण ते स्थलाभावी येथे देणें शक्य नाही.

सांगितलेल्याच गोष्टी पुन्हा वाचावयाला मिळाल्या तर मुलांना आवडतात. आधीच माहीत असलेली गाणी पुस्तकातून वाचतांना लहान मुलांना गंमत वाटते.

शिशु-गीतें व अभिनय-गीतें

मुलांच्या हातांत द्यावयाच्या कवितातील अनुभव त्यांच्या जीवनातील असावेत. बालगीतांना ताल असावा, पुन पुन्हा गुणगुणावेंसे वाटावें यासाठी सुंदर चाल असावी. मुलांना आकर्षक वाटतील असे अनुप्रास, शब्दांवरील कसरती, एक प्रकारचा जोरकसपणा शिशुगीतांमध्ये हवा. मोठीं माणसें ज्या दृष्टीने काव्याकडे पाहूं शकतात त्या दृष्टीने लहान मुलें पाहात नाहीत. स्वस्थपणे कविता वाचून त्यांचा आस्वाद घेण्याइतकी अंतर्मुखता किंवा चिंतनशीलता त्यांच्यामध्ये नसते. जी कविता तालासुरावर गातां येईल, सर्वांना मिळून म्हणता येईल, विशेषतः जिच्यामध्ये अभिनयाला भरपूर वाव मिळेल अशीच कविता मुलाना आवडते. यशवंत, मायदेव, अशोक, अत्रे वगैरे कवींच्या शिशुगीतांचा येथे उल्लेख करावासा वाटतो.

अर्थात् याचा अर्थ असा नाही, की उत्तम काव्य मुलाना समजणारच नाही. तें त्यांना वाचावयाला लावलें तर समजेल. परतु त्यांच्या स्वाभाविक आवडीनिवडींना मानवणाऱ्या काव्याशी त्याचा आधी परिचय करून दिला तर काव्याचा रसास्वाद घेण्याची त्यांची पात्रता वाढेल.

बाल-गोष्टी

मुलाना चांगले वाचतां येऊं लागले म्हणजे सूक्ष्म वाचनाची त्यांच्याकडून अपेक्षा करणें योग्य होईल. सोप्यासोप्या गोष्टी त्यांना वाचतां याव्यात, स्वतःच्या शद्बात सागतां याव्यात नंतर त्यातील शद्ब, वाक्प्रचार, म्हणी यांचा अभ्यास करण्याकडे ती वळतील. वाचनाचा उपयोग त्यांची भाषा समृद्ध करण्याकडे तर होतोच; शिवाय त्यांचा अनुभवहि त्यामुळे वाढतो. ज्ञान वाढविण्याचें एक साधन त्यांना मिळतें. मुलाना वाचावयाला शिकविण्यामागे असलेला हा उद्देश लक्षात घेऊन पुस्तकांची निवड करावी. एखादे पुस्तक मुलाला वाचावयाला देताना खालील प्रश्न स्वतला विचारावेत–

"पुस्तकांत मुलाचे मन रमेल का ? मुलाला आकर्षक वाटेल असें या पुस्तकाचें बहिरंग आहे का ? भाषा त्याला समजण्यासारखी आहे ना ? मुलाचें भाषासामर्थ्य त्यामुळे वाढण्यास मदत होईल का ? त्यांतील विचार मुलाच्या आवाक्यातले व त्याला पेलण्यासारखे आहेत का ? "

सर्वच पुस्तके वाङ्मयाच्या उच्चतम कसोटीला उतरतील असें नाही; पण तीं त्यांतल्या त्यांत व्यवस्थित रचलेली असावीत. मुले स्वतः लिहितांना अनुकरण करण्याचा एक नमुना म्हणून पुस्तकाकडे पाहात असतात हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे.

मुलांच्या हातात शक्य तर उत्तम वाङमय द्यावें हें खरें; पण त्याचबरोबर मुलाला ते पचेल की नाही हेंहि पाहावयाला हवे. पुस्तक वाचतांना जर वरचेवर शिक्षकाची, शब्दकोषाची किंवा इतर मदतीची गरज भासूं लागली, तर वाचन म्हणजे एक कष्टकारक व कंटाळवाणें काम आहे, असा विनाकारण समज होईल.

अद्‌भुत गोष्टी

अघटित घटना, जादूगार, राक्षस यांवर आधारलेल्या गोष्टींचें बालमनाला आकर्षण असतें. अशा गोष्टी मुलांना वाचावयाला देऊं नयेत असें कांहीजणांचे मत आहे. कारण, त्यामुळे जें व्यवहारात कधीहि घटणे शक्य नाही तें आपल्या आयुष्यांत घडेल अशी खोटी आशा निर्माण होते; जीवनापासून दूर जाऊन कल्पित वातावरणांत रंगून जाण्याची सवय होते. उद्योगा-

पेक्षा देवावर अवलंबून राहण्याची प्रवृत्ति वाढते. राक्षसाबद्दल, भुताबद्दल– इतकेंच काय, देवाबद्दलसुद्धा अकारण भीति वाटून मन गांगरून जातें. हे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी तशा प्रकारची पुस्तकें मुलाच्या हाती पडूं देऊ नयेत, असें कित्येकांना वाटते. परंतु चमत्कृतिजनक गोष्टी वाचण्याचा आनंद मुलांपासून हिरावून न घेतासुद्धा हे दुष्परिणाम टाळतां येतील. राक्षस, भुतें वगैरे भयंकर प्राणी काल्पनिक आहेत, त्यानी घडवून आणलेले चमत्कारिक प्रसंगहि कल्पित आहेत, गोष्टीपुरतेच ते खरे मानावयाचे, असें समजावून दिले तर काम होईल; विलक्षण गोष्टीविषयीची त्याची भूक भागेल आणि मनांत विनाकारण थैमान घालणारी भीतीहि मग नाहीशी होईल.

चमत्कारिक गोष्टीविषयीच्या आवडीचा काळ कायम टिकत नाही. खऱ्या आयुष्यावर आधारलेल्या वाङ्मयाच्या जवळजवळ मुले हळूहळू येऊं लागतात. अद्‌भुत कथाविषयीची आवड केव्हा संपते हें काटेकोरपणे सांगतां येत नाही. साधारणपणे दहाबारा वर्षांच्या सुमारास अधिकाधिक वास्तवपूर्ण वाङ्मय वाचावेंसे वाटू लागते.

तांत्रिक व शास्त्रीय पुस्तकें

गोष्टीचे आकर्षण मुलांना जास्त असले तरी गोष्टीशिवाय इतरहि वाङ्मय– जनावरें, यंत्रें, मोटरी, सायकली, फोटोग्राफी, चित्रकला, खेळ, सुतारकाम वगैरेसारख्या विषयांवरील शास्त्रीय पुस्तकेंहि मुलाना आवडतील आणि उपयुक्त ठरतील. मुलाचा कल पाहून त्याना अशी शास्त्रीय पुस्तकेंहि वाचायला द्यावी. चवदापधरा वर्षानंतर शास्त्रीय पुस्तकें वाचण्याची व माहिती मिळविण्याची मुलाचीहि तयारी झालेली असते

करमणूक

मुलें जसजशी मोठी होत जातात तसतसे वाचनापाठीमागील त्याचे हेतूहि बदलत व वाढत जातात. अगदी लहान मुले केवळ अक्षरें ओळखून वाचण्यात आनंद मानतात. मुलें त्याहून मोठी झाली की करमणुकीकरिता वाचतात. वरच्या वर्गांत मुलें गेलीं की वाङ्मयात चित्रित केलेल्या अनु-

मूर्तीसाठी, इतरांच्या जीविताशीं कल्पनेने समरस होण्यासाठी, जीवनमूल्यें समजून घेण्यासाठी, लेखनशैलींतील सौंदर्य शोधण्यासाठी, नाना प्रकारची माहिती मिळविण्यासाठी, अशा अनेक हेतूंनी वाचतात. वरच्या वर्गांतील मुलाचें वाचनक्षेत्र स्वाभाविकच विस्तृत होतें. त्याच्या वाचनावर देखरेख करणें अधिकाधिक कठीण होत जातें. मुलानें कोणती पुस्तकें वाचावींत, कोणतीं वाचूं नयेत, याबद्दल कृत्रिम बंधनें तयार करण्यापेक्षा मुलाच्या आवडीनिवडीवरच तें काम सोपविलेलें बरें. त्याला स्वभावतः जें पुस्तक आवडेल तेंच तो वाचील आणि त्याच्या नैसर्गिक विकासाला त्यामुळे मदत होईल.

पण त्याचबरोबर स्वैरपणें हाताला लागेल तें पुस्तक वाचण्याची मोकळीक देणेंहि अयोग्यच आहे. त्याचे वाचन केवळ एकांगी होत नाही याबद्दल खबरदारी घेणें जरूर आहे. तो जर विशिष्ट लेखकाचींच किंवा विशिष्ट विषयांवरीलच पुस्तकें वाचत असेल तर वेगवेगळ्या विषयांवरील, वेगवेगळ्या लेखकांकडून, वेगवेगळ्या दृष्टिकोनांतून लिहिल्या गेलेल्या पुस्तकांशीं त्याचा परिचय करून दिला पाहिजे. लहान वयांत तरी वाचन चौफेर व बहुविध प्रकारचे व्हावयास हवें.

मुंबई सरकारच्या शिक्षण-सल्लागारांच्या कचेरीनें दुय्यम शाळांतील बालवाचकांकरिता वर्गीकृत पुस्तकांची यादी प्रसिद्ध केली आहे. पूर्वी मुंबई म्युनिसिपल स्कूल्स कमिटीनें प्राथमिक शाळांकरिता पुस्तकांची यादी तयार केली होती; परंतु तिच्यामध्ये गेल्या पंधरावीस वर्षांत तयार झालेल्या महत्त्वाच्या बालवाङ्मयाचा अंतर्भाव झालेला नाही. प्राथमिक शाळांकरिता अद्यावत् पुस्तकांची यादी शिक्षण-सल्लागारांची कचेरी तयार करील अशी आशा आहे. ' मुलांना वाचावयाला काय द्यावें ?' हा बऱ्याचशा पालकांपुढे उभा राहिलेला प्रश्न सोडविण्यास ह्या यादीमुळें मदत होईल.

मुलांनी काय खावें ? काय खेळावें ?

लेखिका
डॉ. सौ. काशी अवसरे,
एम्. बी. बी. एस्.

★

माझ्या टेबलावर एक सुंदर चित्र आहे. पाचसहा वर्षांचा एक गुटगुटीत मुलगा आपल्या दंडाचे स्नायु फुगवून आपण किती सशक्त आहोंत हें वयाने किंचित् मोठ्या असलेल्या आपल्या बहिणीला दाखवीत आहे. त्या मुलाच्या चेहऱ्यावरील गुर्मी आणि आपल्या तर्जनीने त्याच्या दंडाचा कणखरपणा तपासणाऱ्या त्या बहिणीच्या चेहऱ्यावरील आश्चर्यभाव चित्रकाराने इतक्या कुशलपणे रेखाटले आहेत, की त्या चित्राकडे पुनः-पुन्हा पाहात राहावेंसें वाटतें. औषधासाठी आपल्या आजारी मुलांना दवाखान्यांत घेऊन येणाऱ्या पुष्कळ आयांना त्या चित्राकडे बोट दाखवून मी सांगत असतें, की तुमचा मुलगादेखील असा सुंदर आणि प्रेक्षणीय होऊं शकेल; पण डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या टॉनिकच्या बाटल्या मुलांच्या घशांत ओतल्या की आपल्यावरील जबाबदारी संपली, ही खुळी कल्पना सोडून मुलांना कसें वागवावें याची नीट माहिती शिकून घ्याल तर ! योग्य आहार आणि पद्धतशीर व्यायाम यांची सविस्तर माहिती जर आईबापांना असेल, तर मला वाटतें, दवाखान्यांत येणाऱ्या आजारी मुलांचें प्रमाण शेकडा पन्नास टक्क्यांनी तरी कमी होईल.

दुधावर वाढणारें मूल साधारणतः वर्षाचें झालें की खाण्यापिण्याच्या बाबतीत चिकित्सक बनूं लागतें आणि हें नैसर्गिक आहे. पूर्वीप्रमाणेच मूल

जर मात मुटले तर महिन्याला दोन पौंड या प्रमाणानं वाढ होत राहून त्याचा एक राक्षसच तयार होईल ! या वयात भूक मदावून चव वाढण्याकडे मुलाची प्रवृत्ति असते "बघा ना, अजूनपर्यंत कसा आधाशासारखा दूध प्यायचा; पण आताशा नको-नकोच करीत असतो !" असे दीनवाणेपणाने मागणाऱ्या प्रेमळ आया प्रत्यहीं दवाखान्यात येत असतात. पण विचाऱ्यांना ही कल्पना नसते, की या वयात हे असेच व्हावयाचे; आणि म्हणूनच याच वेळी निरनिराळ्या रुचींच्या पदार्थांचा समावेश मुलाच्या खाण्यात केला पाहिजे आयुर्वेदीय ग्रंथांतून एक सुंदर सूत्र आढळतें. "कुर्वंति हि रुचीन्दोषा."– चव ही शरिराच्या प्रत्यही होणाऱ्या परिस्थितीप्रमाणे बदलत असते. मुलांच्या खाण्याचा हा मूलमंत्र म्हणता येईल. मूल अमुकच एक वस्तु आवडीने खाईल असे सांगता येत नाही परंतु एक गोष्ट मात्र नक्की आहे, ती ही, की शरीराला कुठल्या अन्नाची जरुरी आहे, हें इतरांपेक्षा मुलालाच स्वभावत. अधिक समजत असते. मोठ्यांच्या मर्जीला *लागेल ते मुलाला जबरदस्तीने भरविण्यापेक्षा त्यालाच जें आवडेल तेच* खाऊ देणे जास्त हितावह असते

आईच्या दुधाशिवाय दुसऱ्या कुठल्याहि वस्तूची चव माहीत नसलेल्या आठदहा महिन्यांच्या मुलावर डॉ क्लेरा डेव्हिस हिने प्रयोग करून पुढील गोष्टी निश्चित केल्या आहेत–

(१) हरतऱ्हेच्या नैसर्गिक अन्नातून मूल आपल्या पसतीने खात असेल तर मूल फार लठ्ठ किंवा फार बारीक न होता त्याची प्रमाणबद्ध, उत्तम वाढ होते तिने परात केलेल्या नैसर्गिक अन्नात पुढील वस्तूचा अंतर्भाव केला होता – फळे, अंडी, मास, कोंड्यासहित गव्हाचा पाव, दूध, पाणी, फळांचे रस

(२) प्रत्येक मूल काही ठराविक कालमर्यादेत– ज्याला शास्त्रज्ञ समतोल खुराक असे म्हणू शकेल– असे अन्न आपोआप पसत करीत असते.

(३) प्रत्यही आणि प्रत्येक जेवणाच्या वेळी मुलाची भूक व चव बदलत असते. एखाद्या वेळी मूल एकाच वस्तु खादाडपणे खात राहील; आणि नंतर काही काळाने त्या वस्तूकडे ढुंकूनहि पाहणार नाही काहीकाही वेळा एखादी वस्तु मोठ्या माणसाच्या चौपट प्रमाणात खाऊनहि उलटी



किंवा पोटदुखी न होता ती वस्तु पचवून टाकील. डॉ. क्लेरा डेव्हिस हिने एका लहान मुलावर बरेच दिवस लक्ष ठेवले होते. हे मूल प्रथम काही दिवस एखादेंच उकडलेलें अंडे खात असे. मध्येच काही दिवस त्या मुलाची भूक वाढू लागली व दिवसाची सहासहा अंडी हें मूल पचवू लागले ! असा प्रकार थोडे दिवस चालल्यावर पुन्हा तें मूळपदावर येऊन त्या मुलाचें खाणें एखाद्या अंड्यावर मर्यादित झाले. या प्रयोगावरून असा निष्कर्ष निघतो, की अंड्यातील काही तत्त्वांची शरिराला अत्यंत जरुरी होती व म्हणूनच तें मूल अधिक प्रमाणात अंडी खाऊ लागलें. शरिराला जरूर असलेल्या वस्तूची भरपाई झाल्यावर साहजिकच मुलाची अंड्यावरील रुचि उडून गेली.

याचा अर्थ असा नव्हे, की आईनें आपल्या मुलाला सहासहा अंडी खायला घालण्याचा प्रयत्न करावा. फक्त फाजील लाडानें मूल बिघडलें नसेल तर पुढ्यात ठेवलेल्या अनेक नैसर्गिक अन्नांतून आपल्या आवडीनें एखादी वस्तु प्रमाणाबाहेर न घेऊ लागलें, तर घाबरून न जाता त्याला ती हवी तितकी खाऊ द्यावी. तसेंच दूध किंवा दुसऱ्या एखाद्या वस्तूवरील मुलाची वासना कमी झाली तर त्या बाबतीत निष्कारण चिंता किंवा जबरदस्ती करीत राहू नयें. थोडक्यात, अन्नाची आवड व प्रमाण मुलावर सोंपवून शक्य तितके निरनिराळे नैसर्गिक खाद्यपदार्थ मुलाच्या पुढ्यात ठेवण्याचें काम मात्र आईनें करावें. फक्त पुढ्यात ठेवण्याचें— भरविण्याचें

नव्हे ! मुलाला अन्न भरविण्याची प्रथा अत्यंत चुकीची आहे. एक वर्षा-नंतरचें मूल आपल्या हातानें पोटभर जेवूं शकतें.

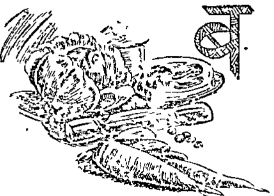
"मुलाला योग्य असे नैसर्गिक खाद्यपदार्थ म्हणजे काय ?" असा प्रश्न विचारला जाईल. दोन वेगवेगळया दृष्टिकोनांतून या प्रश्नाकडे पाहतां येईल. मुलाचे खाणे त्याच्या चवीवर अवलंबून असते, हें डॉ. क्लेरा डेव्हिस हिच्या प्रयोगावरून निश्चित झालेच आहे. केवळ रुचि हीच कसोटी ठरली तर *तिखट, आंबट, खारट, गोड, कडू आणि तुरट या सर्व चवींच्या* पदार्थांचा अंतर्भाव मुलाच्या खाद्यात झाला पाहिजे. 'नित्य सर्व रसाभ्यासः' –'सर्व तऱ्हेच्या रुचि नेहमी जेवणांत असल्या पाहिजेत,' हें सूत्र प्रत्येक आईबापांनी लक्षात ठेवण्यासारखें आहे. "मोसंब्याच्या आंबट रसानें सर्दी तर नाही ना होणार ?" "अजून तर वर्षाचाहि झाला नाही, अितक्यांत *तिखट कस खायला घालणार ?*" "फार गोड खायला पाहिजे, अितका-अितका मुरंबाच खातो ! जत झाले म्हणजे !" असली अज्ञानमूलक विधानें प्रत्येक बालरोगचिकित्सकाला नेहमी ऐकावी लागतात. खेडेगावांतील मुले आईबापाना चुकवून झाडांवरच्या चिंचा, बोरें, आवळे, आंबे, बदाम खाऊं शकतात. तीं भाग्यशाली. शहरांतील मुलाना तीं मिळण्याची पंचाअीत ! या सर्व फळांतून शरिराला लागणारे निरनिराळे क्षार व जीवनीय द्रव्यें *(व्हिटामिन्स) मिळू शकतात हें मुलांना माहीत नसतें.* परंतु त्यांची जीभ शरिराला काय पाहिजे, हें त्याना अचूकपणे सांगत असते. आईबापांनी-देखील मुलांच्या खाद्यपदार्थांची निवड करताना मुलांच्या जिभेचा सल्ला घ्यावा हें उत्तम. निरनिराळया ऋतूंत निसर्ग निरनिराळी फळें निर्माण करीत असतो. पण बहुतेक फळांविषयी अनेक प्रतिकूल ग्रह आईबापांच्या मनांत असतात. सीताफळ खाऊन सर्दी होअील, बोरें खाऊन खोकला होईल, वगैरे वेडगळ कल्पना सोडून देऊन ती ती फळें मुलांना आवडत असली तर योग्य प्रमाणांत खाऊ घातल्यानें जीवनीय द्रव्यांच्या उणीवांमुळे होणारे पुष्कळसे रोग कमी होतील. जेवणांतदेखील थोडेंसें लोणचें, थोडीशी चटणी, जराशी काकडीची किंवा दुसरी कसली तरी कोशिंबीर, थोडासा मुरंबा— अशा हर चवीच्या वस्तु मुलांच्या पानात वाढणें इष्ट आहे.

अन्नातील मूलभूत रासायनिक पदार्थ व त्याचा शरिराच्या वाढीला आणि दैनंदिन दुरुस्तीला होणारा उपयोग लक्षात घेऊन मुलाचे खाद्य ठरविणे हा दुसरा दृष्टिकोन. सोयीपुरते नत्र पदार्थ, क्षार, जीवनीय द्रव्यें, पाणी, पिष्टमय पदार्थ, साखर व स्निग्ध पदार्थ, असे महत्त्वानुक्रमाने अन्नाचे विभाग शास्त्रज्ञानी पाडले आहेत, त्याची थोडीबहुत माहिती प्रत्येकाला असणें जरूर आहे

प्रथिनें (प्रोटीन्स) हें शरिराचे प्रमुख घटक द्रव्य म्हणता येईल हृदय, मेंदू, मूत्रपिंड, स्नायु हे शरिरातील मुख्य अवयव या घटकापासून बनलेले असतात हाडाची रचनादेखील प्रथिन व क्षार या दोन द्रव्यातून बनलेली असते

मुलाच्या शरिराच्या वाढीसाठी आणि दैनंदिन होणारी झीज भरून काढण्यासाठी या वस्तूची अत्यंत जरुरी असते पुष्कळशा नैसर्गिक खाद्य-पदार्थांतून हे पदार्थ शरिराला पुरविले जातात मास, मासे, अंडी व दूध यात प्रथिनाचे प्रमाण सर्वांत अधिक असतें मानवी शरिराला जरूर असणारी सर्व प्रकारची प्रथिनें फक्त याच वस्तूतून मिळू शकतात म्हणून कमीत कमी वीस औंस दूध आणि शिवाय थोडेंसे मास व अंडी तीन वर्षांच्या वरच्या मुलाच्या अन्नात असावीत निरनिराळी धान्यें कडधान्यें, कवचीची फळें ओले वाटाणे इत्यादिकरून उसळी यातहि प्रथिनें असतात मानवी शरिराला लागणारी सर्वच्या सर्व प्रथिने शाकाहारातून कधीहि मिळत नाहीत दूध, अंडी मास मासे यापासून मिळणाऱ्या प्रथिनाना पूरक म्हणून अनेक तऱ्हेच्या शाकाहारी वस्तु उपयोगी पडतील, परंतु वरील चार वस्तूतील प्रथिनांची जागा ते कधीहि भरून काढू शकणार नाहीत अन्नाविषयीचे आधुनिक संशोधन माहीत नसलेले वाग्भटादि आयुर्वेदीय ग्रंथकारदेखील ' न हि मासरसादेव बृहणकृत् कश्चित् ' असें स्वानुभवावरून लिहितात आणि त्याचा हा दृष्टिकोन अत्यंत शास्त्रशुद्ध आहे हिंसा-अहिंसेच्या वादविवादात न गुरफटता मी सध्या तरी इतकेच म्हणू शकतें, की " मूल शाकाहारी असणं इष्ट नाही ज्या देशात दुधाचा पुरवठा भरपूर नाही त्या देशाला जगायचे असेल, तर मासाहाराशिवाय तरणोपाय नाही मुंबईसारख्या शहरातील दुधाची रड जगजाहीर आहे. तेथे









मुलांच्या आहारांत या जीवनसत्त्वयुक्त पदार्थांचा भरणा असावा.

तरी मांसाहाराशिवाय– निदान अंड्याशिवाय– मुलांची योग्य वाढ होणें अशक्य आहे.

खनिज द्रव्यें व क्षार– शरिराची रचना व दिनचर्या यांत या पदार्थांना फार महत्त्व आहे. हाडांचा व दातांचा कणखरपणा कॅल्शिअम व फॉस्फरस यावर अवलंबून असतो रक्तातील लाल कणांना लोखंड आणि तांबें याची जरूरी असते. गळ्यातील थॉयरॉइड ग्रंथीला आयोडिनची जरूरी असते. ही सर्व खनिज द्रव्यें फळें, भाज्या, मास, पूर्ण धान्यें, दूध व अंडी यांतून मिळू शकतात. परंतु सडीक तांदूळ व पुष्कळ पाणी घालून बराच वेळ शिजवलेल्या भाज्या यांतून हे पदार्थ अल्पाच प्रमाणात नाहीसे होतात. सध्या परदेशातून आयात केला जात असलेला गहूदेखील अल्पाच प्रमाणांत गिरणीत सडलेल्या सफेद तांदुळाप्रमाणे निकस असतो. कारण, त्यातील व्हिटामिन बी व क्षार हे पूर्वीच त्या देशात काढून घेतलेले असतात आणि नि:सत्त्व असा गहू इकडे येतो!

जीवनीय द्रव्यें (व्हिटामिन्स)– याविषयी सविस्तर लिहिणे या ठिकाणी शक्य नाही परंतु मोठ्या माणसापेक्षा लहान मुलाना त्यांची अधिक जरूरी असते (विशेषत: ड द्रव्याची) हे निश्चित. रेशनिंगच्या दिवसात नेहमीच्या खाद्यपदार्थांतून ही पूर्णतेने मिळत नसल्यामुळे औषधिद्रव्यातून त्यांचा पुरवठा करणे अत्यंत जरूरीचे असते.

पाणी– लहान मुलाच्या शरीरधारणेला, विशेषत उन्हाळ्यात, पाण्याची फार जरूर असते प्रत्येक मुलाला हवें तेव्हा हवें तितके पाणी देणे इष्ट आहे. "अरे, मारून थंड पाणी पिऊ नको, सर्दी होईल!" हें आजीबाईचे म्हणणे अत्यंत अज्ञानमूलक आहे

चरबी किंवा स्निग्ध पदार्थ, पिष्ट पदार्थ व साखर याचा शरिराच्या वाढीला सरपणाप्रमाणे उपयोग होत असतो हें सरपण कमी पडेल तर साहजिकच शरिराची काम करण्याची ताकद कमी होते. नुसतें खेळणें घेतलें तरी मुले मोठ्या माणसापेक्षा त्यांच्या मानाने अधिक परिश्रम करीत असतात आणि म्हणूनच या तऱ्हेच्या अन्नाचा म्हणजे मलई, लोणी, तूप, तेल, साखर, मरवते वगैरे गोष्टींचा भरपूर अंतर्भाव मोठ्या मुलाच्या खाण्यात करावा लागतो.

प्रथिनें, जीवनद्रव्यें, क्षार, स्निग्ध पदार्थ, साखर या अन्नाच्या घटक द्रव्यांची सविस्तर माहिती लिहीत बसलें तर महाभारत होईल; आणि तें सर्व वाचूनहि मुलाचा सुयोग्य आहार ठरवितांना अनेक आईबापांची चक्रव्यूहांतल्या अभिमन्यूसारखी स्थिति होणें शक्य आहे. शक्य तितकीं सर्व घटक द्रव्यें येतील असें खाद्य मुलांपुढे ठेवून बाकीचें मुलाच्या नैसर्गिक प्रवृत्तीवर अवलंबून ठेवणे हाच मार्ग पत्करणें शेवटीं हितावह ठरतें.

मुलाच्या रोजच्या खाण्यांत काय व किती असावें याची रूपरेखा पुढीलप्रमाणे होईलः– (१) वर्षापासून तीन वर्षापर्यंत साधारणपणे वीस औंस दूध; तिसऱ्या वर्षापासून पुढे तीस औंस दूध. (२) मांस व मासे साधारण दररोज. (३) एक अडें रोज (मांस, मासे नसतील तर आणखी एखादें अंडें); परंतु दोन्ही वस्तु अन्नांत येणें इष्ट आहेत. (४) भाज्या शिजविलेल्या व कांही कच्च्या. (५) फळें दिवसांतून दोन वेळां. त्यांत मोसंबी, सत्रीं यांच्या रसाचा अंतर्भाव. (६) पिष्टमय भाज्या, एकदोन वेळां दिवसांतून. (७) असडिक तांदळाचा भात, कोंड्यासहित गव्हाची चपाती किंवा पाव, मोड आलेल्या धान्याच्या उसळी वगैरे दिवसातून दोन वेळ. (८) ड जीवनसत्त्व– विशेषतः शाकाहारी मुलास.

प्रकार, गुण आणि प्रमाण यांचा विचार करून वरीलप्रमाणे अन्नाची रूपरेखा लिहिली आहे. सध्याच्या परिस्थितीत दुधाची व रेशनिंगची नड सर्वांसच परिचित आहे. या विषयाची काडीमात्र माहिती नसलेले पुढारी "एक दिवस उपाशी राहण्यापासून तों अमुक पदार्थ खाण्यातून कमी करावा" असें सांगण्यापर्यंत वाटेल तें बेजबाबदारपणें बडबडत असतात समाजांतूनहि विभूतिपूजेचा दुर्गुण अजून गेलेला नसल्यामुळे सुशिक्षित, प्रामाणिक माणसे त्यांच्या शब्दाच्या तालावर नाचत असतात. निदान भावी पिढीचें नुकसान होऊं नये असे वाटत असेल तर आपापल्या मुलांना घरांत रोज मिळणाऱ्या अन्नाची वरील प्रमाणाशी तुलना करून अन्नाचे प्रकार वाढविण्याचा प्रयत्न आईबापांनी केला पाहिजे. भावना बाजूस सारून तर्कशुद्धता अंगीं आणली पाहिजे.

मुलांच्या अन्नाविषयींची जी रूपरेषा आणि तत्त्वप्रणालि वर सांगितली आहे तिच्या आधारावर तीनपासून सोळा वर्षेपर्यंत सर्व मुलांचे योग्य

अन्न निश्चित करणें शक्य आहे. वयपरत्वें कांहीकांहीं ठिकाणीं जे कांही विशेष फरक करावे लागतात ते मात्र लक्षांत ठेवले पाहिजेत.

अगदी लहान मुलांच्या शरिराची वाढ झपाट्याने होत असते. म्हणून त्यांच्या अन्नांत प्रथिनांचा अंतर्भाव अधिक प्रमाणांत करावा लागतो. मोठ्या मुलांत त्या मानाने वाढ क्रमशः कमी होत जाते व झीज सुरू होते; म्हणून प्रथिनांबरोबर त्यांच्या अन्नांत स्निग्ध पदार्थ, पिष्ट पदार्थ व साखर यांचाहि भरपूर समावेश करावा लागतो. याच्या उलट, अगदी लहान मुलांच्या आहारांत साखर, स्निग्ध व पिष्ट पदार्थ (चॉकोलेटस्, टॉफी वगैरे) अगदी कमी असावेत. हे पदार्थ थोडेसे दिल्यानेहि मुलाची भूक मंदावते व शरीरपोषणाला ज्या क्षार व जीवनीय द्रव्यांची जरुरी असते तीं ज्यांत आहेत असला आहार घेण्याबद्दल मूल कां-कूं करतें.

लहान मुलें दिवसांतून अनेक वेळां खाऊं शकतात. मुलें मोठीं होऊन शाळेंत जाऊं लागली म्हणजे त्यांच्या खाण्याच्या वेळा निश्चित होतात व त्या मानाने त्यांना एकाच खेपेला सर्व सत्त्वें मिळतील अशा तऱ्हेचें भरपूर अन्न खावें लागतें.

ज्या बालकांना आईबापाच्या अज्ञानामुळे किंवा परिस्थितीमुळे योग्य आहार मिळूं शकत नाही त्यांच्यांत पुढील विकृति आढळतातः—

१ मूल उठतांबसतां अंग दुखतें म्हणून मागतें.
२ नीट झोपत नाही.
३ वर्गांत मागें पडतें.
४ वरचेवर सर्दी-खोकल्याने आजारी पडतें.
५ उजेडाकडे बघूं शकत नाही.
६ डोळ्यातून सारखें पाणी येत असते
७ भूक लागत नाही.
८ वजन वाढत नाही.
९ खेळांविषयी नैसर्गिक आवड असण्याऐवजी नावड दाखवितें.
१० रात्रीं नीट दिसत नाही म्हणून सांगतें.
११ लवकर थकतें, अशक्तपणा वाटतो म्हणून सांगतें, आणि
१२ चिडखोर बनतें.

मुलात वरील चिन्हें दिसली की त्याच्या आहारात सुधारणेची व वज्ज्ञाच्या सल्ल्याची जरुरी आहे असे समजावें.

मुलाच्या शरीराला लागणारीं सर्वच्या सर्व प्रथिने शाकाहारांतून मिळत नाहीत आणि दूध, अंडी, मास व मासे यापासून मिळणाऱ्या प्रथिनाना फक्त पूरक म्हणूनच अितर शाकाहारी वस्तु उपयोगी पडूं शकतात हे शास्त्रीय मत्य असले तरी आपल्या समाजातील कांही व्यक्तीवर 'अहिंसा परमोधर्मः' या तत्त्वाचा अितका जबर पगडा बसलेला आहे, की भावनेच्या आहारी जाऊन शास्त्रीय मत्याकडे दुर्लक्ष करण्याची त्याची प्रवृत्ति सहजासहजी निर्मूल होण्यासारखी नाही. शिवाय आर्थिक दृष्ट्या मासाहार परवडण्यासारखा नाही अथवा सर्वांना उपलब्ध होण्यासारखा नाही, असेहि म्हटले जाण्याची शक्यता आहे मला वाटते, मास व मासे या दोन वस्तु आहारातून काढून टाकल्या तर त्याची जागा भुईमूग, बदाम, काजू, पिस्ते या वस्तूनी भरून काढणे शक्य आहे. कारण, या वस्तूतील प्रथिने व मास व मासे यातील प्रथिने यात बरेच साम्य आहे. आर्थिक दृष्टधा बदाम वगैरे सर्वांस परवडण्यासारखे नाहीत. परंतु भुईमूग मात्र त्या मानाने स्वस्त असूनहि भरपूर पोषक आहे

पुढील कोष्टके फक्त शाकाहारी दृष्टीने बनविलेली आहेत सामान्य लोकाना खाण्यापिण्याचे माप कॅलरीज्‌मध्ये समजणे कठीण जाते; म्हणून सर्व कोष्टकात घरगुती मापेच वापरली आहेत

तीन अथवा चार वर्षांचे मूल (१२००–१४०० कॅलरी)

७ वाजतां– १ पावशेर दूध.

१० वाजतां– अर्धी वाटी भात, पाव वाटी उसळ अथवा बटाटयाची भाजी, १ मोठा चमचा कोशिबीर (काकडी, टोमॅटो, पालक), पाव वाटी वरण, आमटी + १ चमचा तूप, अर्धी वाटी ताक

दुपारीं २ वाजतां– १ केळयाची शिकरण, १ पोळी.

सध्याकाळीं ५ वाजतां– १६ शेंगदाणे + गूळ किंवा खजूर + मुसुंबीचा रस + थोडेसे बदाम, पिस्ते.

रात्रीं ८ वाजतां– पाव वाटी भात + अर्धी वाटी दही + थोडीशी पालेभाजी.

झोपताना– १ पावशेर दूध

पधरा अथवा सोळा वर्षे (३००० ते ३२०० कॅलरी)

सकाळीं ६ वाजता– १ पावशेर दूध + ३ स्लाईस पाव व लोणी; किंवा चटणी-भाकरी (एक), लोणी, किंवा पोहे, पॅरिज् अथवा बिस्किटें.

सकाळीं १० वाजता– ८ चपात्या (१ वाटी पिठाच्या) तूप लावलेल्या १ वाटी उसळ अथवा बटाट्याची भाजी, १ वाटी भात, १ वाटी आमटी, वरण + तूप (चमचा), १ वाटी ताक, अर्धी वाटी कोशिंबीर (गाजर, टोमॅटो, काकडी), २ मोठे चमचे साकवी, मुरंबा अथवा मध

दुपारीं २ वाजता– ३ पोळया + १ वाटी केळ्याची शिकरण + मत्र पपई, पेरू, बोर– पैकी जें शक्य ते

सध्याकाळीं ५ वाजता– १ मूठ शेंगदाणे + गूळ खजूर, खारीक, काजू इत्यादि व खावरे

रात्रीं– ३ चपात्या किंवा भाकरी + लोणी, १ वाटी भात अथवा खिचडी, १ वाटी दही अथवा दूध १ वाटी पालेभाजी + आले व मिरीं (आयोडिनसाठी)

या दोन कोष्टकावरून मधल्या वयाच्या मुलाचा आहार सहज निश्चित करणे शक्य आहे

मुलाच्या सपूर्ण वाढीला सुयोग्य आहाराप्रमाणेच सुयोग्य व्यायामाचीहि जरुरी आहे

पहिल्या तीन वर्षांत मुलाला स्वतंत्रपणे– त्याला दमदाटी न करता अथवा नसती भीति न दाखवता– त्याच्या मर्जीप्रमाणे खेळू देणे इतकीच गोष्ट आईबापानी करावयाची असते

यापुढे मात्र म्हणजे तीनपासून सोळा वर्षेपर्यंत मुलाच्या जीवनात व्यायामाला महत्वाचे स्थान आहे आणि देश काल, परिस्थितीप्रमाणे त्याचा विचार झाला पाहिजे केवळ शरीरपुष्टि हेच काही व्यायामाचे ध्येय नव्हे मुलाचा सर्वांगीण विकास– शारीरिक आणि मानसिक– साधणे हे व्यायामाचे ध्येय होय आयुर्वेदीय भाषेत सागावयाचे म्हणजे " अनुर्पहत बुद्धि पौरुष, पराक्रम " असी भावी पिढी निर्माण करणे हे शरीरशिक्षणाचे कार्य आहे

भिरनिराळ्या देशांत वेगवेगळ्या व्यायामतज्ज्ञांनी स्वानुभवाप्रमाणे खेळ, कसरत व तालीम यांचे वेगवेगळे अभ्यासक्रम तयार केले आहेत. त्या सर्वांचा अभ्यास केल्यावर असें आढळून येतें, की प्रत्येकाने पुढील चार ध्येयें नजरेसमोर ठेवून आपापला अभ्यासक्रम आखला पाहिजे.

(१) मुलाचा शारीरिक आणि मानसिक विकास अशा तऱ्हेने व्हावा, की त्याचें चपळ नि कार्यक्षम शरीर एक प्रकारच्या समतोल आत्मविश्वासाने जगांत वावरूं शकेल.

(२) व्यायाम आणि तदंगभूत इतर गोष्टी (स्वच्छ हवा, स्वच्छ शरीर, स्वच्छ अन्न) यांच्याबद्दल मुलाच्या मनात आजन्म श्रद्धा निर्माण व्हावी.

(३) मूल केवळ सुखलोलुप न राहता त्याच्या मनात संघबुद्धि आणि समाजप्रेम यांचा प्रादुर्भाव व्हावा.

(४) मुलाच्या शरीराची रोगप्रतिबंधक शक्ति वाढून दैनंदिन परिस्थितीत निर्माण होणाऱ्या बारीकसारीक आघातांना तोंड देणे त्याला शक्य व्हावें.

इतर देशाप्रमाणे आपल्या देशांतील सरकार मुलांच्या शारीरिक शिक्षणाची संपूर्ण जबाबदारी घेण्याइतके अजून कार्यक्षम झालेले नाही. आणि म्हणूनच आईबापांनी या विषयाची माहिती मिळवून आपापल्या मुलांच्या शिक्षणाकडे लक्ष पुरविलें पाहिजे. मुलाला दोन वेळां जेवू घालून बालमंदिरांत किंवा शाळेंत पाठविलें की आपल्यावरची जबाबदारी संपली, अशी मनोवृत्ति ठेवतां कामा नये. शिक्षणसंस्थांत काय चालते आणि कुठल्या पद्धतीने शारीरिक शिक्षण दिलें जाते यांवर जर पालकांनी नजर ठेवली, तर बऱ्याचशा गोष्टींना नीट वळण लागण्याचा संभव आहे.

सर्वसाधारणपणे शिक्षणसंस्थात शारीरिक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम ठरवितांना पुढील गोष्टी विचारांत घ्यावयाच्या असतात– (१) मुलाचे वय, (२) हवामान, (३) वर्गास मिळणारे तास, (४) जागा, (५) साहित्य.

(१) मूल जन्मल्यापासून वयोमानाप्रमाणे त्याच्या शरिराचा, मनाचा आणि बुद्धीचा कसकसा विकास होत जातो हें ठाऊक असल्या-



शिवाय त्यास कुठल्या तऱ्हेचा व्यायाम योग्य तें ठरविणें अशक्य. यासाठी वयोमानाप्रमाणे ५–७, ७–९, ९–११, ११–१३ व १३–१६ वर्षे असे गट करून त्या त्या गटातील मुलांची मनोवृत्ति कशी असते, याची माहिती करून घेणें इष्ट आहे.

वय वर्षे ५ ते ७– या वयात मुलांच्या शक्तीची वाढ झपाट्याने होत असते व त्यांना त्याची जाणीवहि होत असते. चेंडू फेकणे, उड्या मारणें, धावणे वगैरे कृति एकदम व जोरदारपणे करण्याकडे त्यांची प्रवृत्ति असते. याच वयात दुसऱ्यांनी आपल्याकडे पाहून आपल्या शक्तीचे कौतुक करावें अशी अपेक्षाहि त्यांच्या मनांत असते आणि त्यासाठी वाटेल तो योग्यायोग्य उपाय करण्यास तीं मागेंपुढे पाहात नाहीत. कृति बरोबर आहे की चूक आहे, हें पाहण्यापेक्षा कृति करण्याचेंच महत्त्व त्यांना वाटत असते हातापेक्षा पायाची वाढ कमी प्रमाणांत झालेली असते त्यामुळे पळतांना, चढउतार करतांना पडण्याचा संभव असतो. कोणत्याच एका खेळाचें जास्त वेळ आकर्षण वाटत नाही पाचदहा मिनिटें एक खेळ खेळून मध्येंच दुसऱ्या गोष्टीकडे तीं आकर्षिलीं जातील. वैयक्तिक खेळांची जास्त आवड असते. त्यामुळे चेंडू फेकणें, झेलणें, उड्या मारणें हे खेळ खेळण्याकडेच जास्त प्रवृत्ति. पकडापकडीसारखे सांघिक खेळ खेळतांनाहि सारखें स्वतःवर राज्य घेण्याची हौस फार. खेळाचे नियम वगैरे

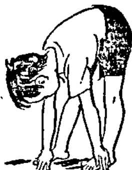


समजण्याची शक्ति अद्याप आलेली नसते; फक्त अनुकरण करण्याची वृत्ति असते. त्यामुळे पकडा-पकडीमारख्या खेळातहि दूर न पळता आपण होऊनच हातीं सापडतील ! कल्पनाशक्तीची वाढहि याच वयात होऊं लागते, यामुळे अभिनय-गीते व गोष्टीवरून व्यायाम घेतला असता मुले त्यात रमतात नेचनेच खेळ अशा रीतीने घेतले तरी त्यास ते आवडतात

वय वर्षे ७ ते ९— या वयात शरिराच्या इतर अवयवापेक्षा हातापायाच्या वाढीचे प्रमाण जास्त असते विशेषत हातापेक्षा पायाची वाढ जास्त प्रमाणात होते. त्यामुळे जास्त वेळ जास्त जोराने पळण्याची प्रवृत्ति उत्पन्न झालेली असते. परतु त्या प्रमाणात हृदयाची वाढ झालेली नसते; त्यामुळे लवकरच ती दमतात. या वयातहि वैयक्तिक खेळाची आवड व कौतुकाची अपेक्षा दिसून येते शिवाशिवीच्या खेळातहि प्रत्येकावर राज्य येऊन गेले की मग खेळातली मजा सपली ! क्रिकेटसारख्या साघिक खेळाची आवड कांहीकाही छोट्या मुलात दिसून येते आपणहि 'दादा'-सारखे मोठे झालोत, हे दाखविण्याचा त्याचा प्रयत्न असतो. पण या वयात दुसऱ्याशी सहकार्य करण्याची शक्ति उत्पन्न झालेली नसते; त्यामुळे अशा खेळाविषयी त्याच्या मनात लौकरच कटाळा उत्पन्न होतो आणि कधीकधी तो जन्मभर टिकतो. म्हणून या वयात थोड्याथोड्या श्रमाचे, लौकर सपणारे असे खेळ खेळण्यास उत्तेजन द्यावे. याच वयात अवधान देण्याच्या बाबतीतहि जास्त प्रगति झालेली असते. स्नायूच्या कौशल्यपूर्ण

सुरवात होते. अशा वेळीं लोंबकळत्या दोरावर चढणें व उतरणें, सिंगल बारवर लोंबकळणें, डबल बार अशा प्रकारचे व्यायाम चालू ठेवावे.

वय वर्षे ९ ते ११– या वयांत कोणतीहि कृति थोडाच वेळ पण जोरदारपणें करण्याची प्रवृत्ति उत्पन्न झालेली असते. एक तास सुटून दुसरा तास सुरू होईपर्यंत जो कांही थोडासा वेळ मिळतो तेवढ्याहि वेळात ही मुलें फेकाफेकी, मारामारी करीत राहतील! याच वयांत वैयक्तिक खेळाकडून सांघिक खेळाकडे त्यांचें मन झुकूं लागतें. नुसतेंच कौतुक व्हावें ह्या इच्छेपेक्षा तुलनात्मक श्रेष्ठत्व वाढविण्याकडे प्रवृत्ति वळते. पकडापकडीपेक्षा शर्यतीसारखे खेळ या वयात जास्त आवडतात. अशा वेळी एकमेकांशीं नुसती स्पर्धा न करता एकमेकांशी सहानुभूतीनें वागण्याची प्रवृत्ति वाढविण्याची जबाबदारी शिक्षकावर असते. त्याकरिता लंगडी, लगोऱ्या यांसारख्या सांघिक खेळांचा उपयोग होईल. जयपराजयाकडे सारख्याच दृष्टीनें पाहण्यास शिकविलें पाहिजे. विशेषतः पराजित संघावरोबर सहानुभूतीनें वागावयास शिकविलें पाहिजे. या वयांत काल्पनिक व वैयक्तिक खेळ पोरकट वाटूं लागतात. व्यायामाविषयीहि आवड उत्पन्न होते. अशा वेळीं रोज दहापधरा मिनिटें सांघिक कसरतहि घ्यावी. कसरतीचा मुख्य उद्देश मुलाची चालण्यावसण्याची शैली अथवा पद्धति अचूक करण्याचा व तिला जरूर असलेले स्नायु मजबूत करण्याचा असतो. केवळ कसरतीच्याच वेळीं नव्हे, तर केव्हाहि उठतांबसतां मूल तीच शैली कायम ठेवील या गोष्टीकडे लक्ष दिलें पाहिजे. या वेळीं कवरेचे व्यायाम जास्त प्रमाणांत करावयास लावावेत. मुलाचें अवधान पहिल्यापेक्षा जास्त वाढलेलें असतें. अशा वेळीं त्याला पन्नासपाऊणशे यार्ड अंतर एका ओळीत सरळ पळतां आले पाहिजे. लांब उडी व उंच उडींतहि प्रगति व्हावी. तसेंच कसाहि खेळ खेळण्यापेक्षा विनचूक खेळ खेळण्याकडे प्रवृत्ति झाली पाहिजे.



वय वर्षे ११ ते १६– या वयांत मुलाची एकदम वाढ होते. शरीररचनेंत फरक



समजण्याची शक्ति अद्याप आलेली नसते; फक्त अनुकरण करण्याची वृत्ति असते त्यामुळे पकडा-पकडीसारख्या खेळातहि दूर न पळता आपण होऊनच हाती सापडतील! कल्पनाशक्तीची वाढहि याच वयात होऊं लागते, यामुळे अभिनय-गीतें व गोष्टींवरून व्यायाम घेतला असता मुले त्यांत रमतात. नेहमीचेच खेळ अशा रीतीने घेतले तरी त्यांस ते आवडतात.

वय वर्षे ७ ते ९– या वयात शरिराच्या इतर अवयवापेक्षा हातापायांच्या वाढीचे प्रमाण जास्त असते. विशेषत हातापेक्षा पायांची वाढ जास्त प्रमाणात होते. त्यामुळे जास्त वेळ जास्त जोराने पळण्याची प्रवृत्ति उत्पन्न झालेली असते. परंतु त्या प्रमाणात हृदयाची वाढ झालेली नसते; त्यामुळे लवकरच ती दमतात. या वयातहि वैयक्तिक खेळांची आवड व कौतुकाची अपेक्षा दिसून येते. शिवाशिवीच्या खेळातहि प्रत्येकावर राज्य येऊन गेले की मग खेळातली मजा संपली! क्रिकेटसारख्या सांघिक खेळाची आवड कांहीकांही छोट्या मुलांत दिसून येते. आपणहि 'दादा'-सारखे मोठे झालोंत, हे दाखविण्याचा त्यांचा प्रयत्न असतो. पण या वयांत दुसऱ्याशी सहकार्य करण्याची शक्ति उत्पन्न झालेली नसते; त्यामुळे अशा खेळाविषयी त्यांच्या मनात लौकरच कंटाळा उत्पन्न होतो आणि क्वचित्‌ तो जन्मभर टिकतो. म्हणून या वयात थोड्याथोड्या श्रमाचे, लौकर संपणारे असे खेळ खेळण्यास उत्तेजन द्यावे. याच वयात अवयवांच्या वावरातहि जास्त प्रगति झालेली असते. स्नायूंच्या कौशल्यपूर्ण हालचालींवरहि थोडाथोडा ताबा येत असतो. चेंडू बरोबर पकडून तो योग्य दिशेला फेकणे, दोरीवरील उड्या, वरून खाली उड्या, झोका घेणे सारख्या गोष्टींना जरूर असलेले कौशल्य या वयात त्यांच्यात येतें. याच सुमारास खेळाबरोबरच आसनेआसनें मुलांना तालमीचे धडेहि देणे इष्ट आहे. बरगड्या, मानाच्या स्नायूंची वाढहि याच वयात होत्यास

सुरवात होते. अशा वेळीं लोंबकळत्या दोरावर चढणें व उतरणें, सिंगल बारवर लोंबकळणें, डबल बार अशा प्रकारचे व्यायाम चालू ठेवावे.

वय वर्षे ९ ते ११– या वयांत कोणतीहि कृति थोडाच वेळ पण जोरदारपणें करण्याची प्रवृत्ति उत्पन्न झालेली असते. एक तास सुटून दुसरा तास सुरू होईपर्यंत जो कांही थोडासा वेळ मिळतो तेवढ्याहि वेळांत ही मुले फेकाफेकी, मारामारी करीत राहतील! याच वयांत वैयक्तिक खेळाकडून सांघिक खेळाकडे त्यांचें मन झुकूं लागतें. नुसतेच कौतुक व्हावें ह्या इच्छेपेक्षा तुलनात्मक श्रेष्ठत्व वाढविण्याकडे प्रवृत्ति वळते. पकडापकडीपेक्षा शर्यतीसारखे खेळ या वयात जास्त आवडतात. अशा वेळीं एकमेकांशी नुसती स्पर्धा न करतां एकमेकांशी सहानुभूतीनें वागण्याची प्रवृत्ति वाढविण्याची जबाबदारी शिक्षकावर असते. त्याकरिता लंगडी, लगोऱ्या यांसारख्या सांघिक खेळांचा उपयोग होईल. जयपराजयाकडे सारख्याच दृष्टीनें पाहण्यास शिकविलें पाहिजे. विशेषतः पराजित संघाबरोबर सहानुभूतीनें वागावयास शिकविले पाहिजे. या वयांत काल्पनिक व वैयक्तिक खेळ पोरकट वाटू लागतात. व्यायामाविषयीहि आवड उत्पन्न होते. अशा वेळी रोज दहापंधरा मिनिटें सांघिक कसरतहि घ्यावी. कसरतीचा मुख्य उद्देश मुलाची चालण्याबसण्याची शैली अथवा पद्धति अचूक करण्याचा व तिला जरूर असलेले स्नायु मजबूत करण्याचा असतो. केवळ कसरतीच्याच वेळी नव्हे, तर केव्हाहि उठतांबसतां मूल तीच शैली कायम ठेवील या गोष्टीकडे लक्ष दिलें पाहिजे. या वेळी कवरेचे व्यायाम जास्त प्रमाणांत करावयास लावावेत. मुलाचे अवधान पहिल्यापेक्षा जास्त वाढलेलें असतें. अशा वेळी त्याला पन्नासपाऊणशे यार्ड अंतर एका ओळीत सरळ पळतां आलें पाहिजे. लांब उडी व उंच उडीतहि प्रगति व्हावी. तसेच कसाहि खेळ खेळण्यापेक्षा बिनचूक खेळ खेळण्याकडे प्रवृत्ति झाली पाहिजे.



वय वर्षे ११ ते १६– या वयांत मुलांची एकदम वाढ होते. शरीररचनेंत फरक

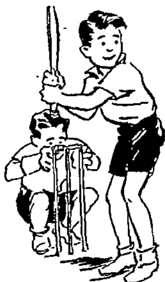
होतो; विशेषतः त्याच्या उचीत. उचीबरोबर स्नायूंनी लांबी वाढते; पण त्यांची शक्ति वाढत नाही. त्यामुळे या वयांत ताठ उभे राहून किंवा बसून थकवा येतो आणि आरामासाठी वेडेवाकडें, पोक काढून बसण्याची किंवा चालण्याची सवय लागते आणि तीच कायम होऊन बसते. त्यासाठी या वयात कंबरेचे, छातीचे, पोटाचे, हाताचे खास व्यायाम घेऊन असे दोष टाळले पाहिजेत, किंवा असे दोष निर्माण झाले असतील तर ते काढण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

या वयांत क्रिकेट-फूटबॉलसारखे सांघिक खेळ खेळण्याकडे व एकमेकांशीं सहकार्य करण्याकडे प्रवृत्ति असते.

याच सुमारास मुलांमुलीच्या शरीररचनेंत व मनोरचनेंत फरक पडत जातो. सुरवातीस मुली मुलांपेक्षा जलद खेळू शकतात; परंतु नंतर मात्र त्यांना ही गोष्ट शक्य नसते. मुलांपेक्षा मुली ह्या शैशवांतून तारुण्याच्या सीमेवर लवकर येतात. आता त्यांचे खेळ, व्यायाम हे त्यांच्या शारीरिक, मानसिक रचनेला योग्य असेच असले पाहिजेत शैशवांतून तारुण्यांत पदार्पण होतांना कांही मुलांमुलींच्या मनावर फार ताण पडतो, स्वभाव बदलतो. आवडीचे खेळ खेळू नयेसे वाटते. अशा वेळी मुलाना स्वस्थ बसू न देता, त्यांना साहित्याची व्यवस्था, खेळाचे गुण मांडणे, खेळांची तयारी करणें वगैरे कामें करावयास लावावी.

या वेळी एकमेकांशी सहकार्य करण्याची प्रवृत्ति असते पण त्याबरोबरच आपापले स्वतंत्र गट करून एकमेकाची जिरवण्याची, आत्मप्रौढी मिरवण्याची प्रवृत्ति बळावते. अशा वेळी खेळ, नाटक, करमणुकीचे कार्यक्रम व इतर साधिक कामे चालू ठेवली आणि प्रत्येकास पाळीपाळीनें पुढारीपण दिले, तर या प्रवृत्तीस योग्य वळण लागेल.

मोठ्या मुलांचा खेळ हा केवळ त्याचा व्यायाम नसून दमल्याभागल्यानतरची करमणूक किंवा विसावा होय. त्याना व्यायामाचें महत्त्व आणि उद्देश समजलेले असतात. वयोमानाप्रमाणे या सुमारास तालमीत जाऊन कुस्ती, मलखांब वगैरे गोष्टीत त्यांचें मन रमेल अशी सोय करावयास पाहिजे. जुजुत्सूसारख्या खेळांचीहि याच वेळी त्याना तोंडओळख होऊं दिली तर पुढील जीवनांत तें त्यांना फार उपयोगी पडेल.



वयोमानाप्रमाणे मुलाच्या शरीराचा व मनाचा विकास कसा होत असतो आणि त्यास अनुसरून कोणत्या प्रकारचे खेळ आणि व्यायाम त्यांना प्रिय होऊं शकतात याची रूपरेषा वरीलप्रमाणे आहे. ही रूपरेषा लक्षांत घेऊन ठिकठिकाणी सोयिस्कर असे शारीरिक शिक्षणाचे अभ्यासक्रम आखणें शक्य आहे. खेड्यांत, शहरांत शहरांतील कामगार-विभागात, मध्यम, वर्गीय वस्तींत परिस्थित्यनुरूप त्यात फरक करावा लागेल. परंतु एक गोष्ट लक्षांत ठेवावयास पाहिजे ती ही, की सबंध देशाच्या– नुकत्याच स्वतंत्र झालेल्या एका प्रचंड देशाच्या– दृष्टीने विचार करून या सर्व अभ्यासक्रमात एकसूत्रीपणा आणण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे.

कादिवली येथील टी. आय्. पी. ई. या संस्थेचे व्हाइस प्रिंसिपल प्रा. द. व. कोठीवाले यांनी मुलांसाठी शारीरिक शिक्षणाचा एक अभ्यासक्रम तयार केला आहे. तो वरील विवेचनाशी बराचसा जुळता आहे. तो येणेप्रमाणे—

वय ६ ते १० (प्राथमिक शाळा)

१ स्वछंद क्रीडन– चालणे, धावणे, उड्या मारणे (लांब, उंच, दोरीच्या), चेंडू फेकणे, नेम मारणे वगैरे.

२ नकला व नाटचीकरण– घोडा, कुत्रा, गाढव, हत्ती, बेडूक, ससा, बगळा, कावळा वगैरे पशुपक्ष्यांच्या नकला, सुतार, लोहार, नावाडी, धोबी, शेतकरी, गवत कापणारा, मोटहाकणारा, मोटार, ट्राम, विमाने वगैरे हाकणारा इत्यादि लोकांच्या नकला; सोन्याची कुऱ्हाड, दोन मांजरें, माकड व सुतार, कोल्हा व द्राक्षें वगैरे सोप्या गोष्टींचे नाटचीकरण (वरील गोष्टींत नैसर्गिक क्रियांवरच जास्त भर देणे).

३ साभिनय गाणीं व गाण्यांचे खेळ– चेंडूचें, फुलाचें, आकाशाचें, मोटरचें, गाडीचे, बोटीचे वगैरे गाणी.

४ सोपे खेळ– पाठशिवणीचे, आवादाबीचे, वर्तुळांचे.

५ शिशुवीरांचें शिक्षण व सहली.

६ हस्तव्यवसाय– मातीची व पुठ्ठ्याची चित्रें, बाग तयार करणें वगैरे.

वय ११ ते १३

१ नकला व नाट्यीकरण– शिकंदर, शिवाजी, अकबर वगैरे वीरांच्या आयुष्यातील गोष्टींचे (ज्यांत शरिराचे चलनवलन आहे अशा) नाट्यीकरण. (संवाद महत्त्वाचा नाही. कृतीवर भर आहे.)

२ सोपे खेळ– नैसर्गिक क्रीडाप्रकारांवर आधारलेले.

३ संघटित खेळ– लंगडी, विटीदांडू, खोखो, फूटबॉल वगैरे खेळांच्या तयारीचे खेळ व ते प्रत्यक्ष खेळ.

४ स्काउटिंग– सहली वगैरे.

५ तालबद्ध व्यायामप्रकार– लेझीम, टिपऱ्या, झिम्मा, फुगड्या वगैरे.

६ सांघिक कवायती– सर्वांगसुंदर व्यायामाचे हात, बालकवायत, डंबेल्स, रुमाल वगैरे साधनांच्या.

७ शरिरावर ताबा येणारे व्यायाम– निरनिराळ्या उड्या.

८ द्वंद्वें– लाठी, लकडी, साधी कुस्ती.

९ सूर्यनमस्कार– आसनें, प्राणायाम, जोर, दंड वगैरे.

१० पोहणें.

११ हस्तकाम– सुतारकाम, बागेचे काम वगैरे.

वय १४ ते १७

१ साधे खेळ– लहान जागेतील

२ सांघिक खेळ– विटीदांडू, खोखो, हुतुतू, आट्यापाट्या, फूटबॉल, व्हॉलीबॉल, बास्केट बॉल वगैरे.

३ शर्यती व खेळ– शंभर यार्ड ते १ मैल धावणे, लांब व उंच बांबूची उडी, गोळा व चेंडू फेकणे वगैरे टप्प्यांच्या शर्यती.

४ सांघिक कवायती– सर्वांगसुदर व्यायाम, कवायत, जोडी, लाठी, बांबू वगैरे.

५ मार्चिग– मिलिटरी मार्चिग, नेम वगैरे.

६ द्वंद्वें– (चढाईची व बचावाची)–लाठी, लकडी, फरीगदगा, कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे.

७ जिमनॅस्टिक्स– मलखाब, डबल बार वगैरे.

८ झाडें– पिरॅमिड-रचना.

९ सूर्यनमस्कार– आसने, प्राणायाम, दंड, बैठकी वगैरे.

१० स्काउटिंग– वननिवास वगैरे.

सरकारी व खाजगी शिक्षणसंस्थातून देशाच्या निरनिराळ्या भागांत सध्या जें कांही थोडफार शारीरिक शिक्षण दिलें जात आहे त्याकडे पाहिलें, तर असें दिसून येईल, की या शिक्षणांत राष्ट्रीय दृष्टीने जो एक-सूत्रीपणा सर्वत्र असावयास पाहिजे तो अजूनपर्यंत तरी आलेला नाही.

शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमांत ज्या अनेक विषयांचा समावेश होऊं शकतो त्यांपैकी कोणास प्राधान्य द्यावे व कां द्यावें याचा पूर्णपणें विचार झाल्याशिवाय हा एकसूत्रीपणा येणें कठीण आहे. निरनिराळे लोक निरनिराळ्या दृष्टीने या विषयाकडे पाहात असल्याचें आढळून येतें. शक्ति, शरीरसौष्ठव, व्यायाम ही दृष्टि असणारे जोर, जोडी, दंड, बैठका, मल्लखाब, डबलबार, रिंग्ज, वजने उचलणें, स्नायुसंयमन यानाच महत्त्व देतात; तर आत्मसंरक्षण, चढाई ही दृष्टि असणारे लोक कुस्ती, लाठी, बॉक्सिंग, जुजुत्सु. जंबिया, लकडी याना प्राधान्य देतात. आरोग्य, दीर्घायुष्य यांवर भर देणारे लोक सूर्यनमस्कार, आसने. प्राणायाम यांची महति गात असतात; तर चपळाई, काटकपणा, दमछाट यांवर नजर असणारे लांब पल्ल्याच्या शर्यती, मैदानी आणि मर्दानी खेळ यानाच अग्रस्थान देऊं पाहतात. मनरजन, मानसिक श्रमपरिहार, नकळत व्यायाम यांचें महत्त्व मानणारे सामुदायिक क्रीडाप्रकारांचे गोडवे गात असतात; तर शिस्त व लष्करी लायकी यांचा आग्रह धरणारे सांघिक कवायती, द्वंद्वयुद्धें, मार्चिंग, क्रॉसकंट्री रेसिस, वननिवास यांनाच प्रथम स्थान देऊं पाहतात.

मनुष्याच्या अंगीं असलेल्या विविध मानसिक प्रवृत्तींची कुचंबणा न करतां त्यांना प्रकट होण्यास योग्य तो वाव दिला पाहिजे;

समाजोपयोगी गुणाचा प्रादुर्भाव होऊन मनुष्य शीलवान असा उत्तम नागरिक बनला पाहिजे, असे प्रतिपादन करणारे विविध सामुदायिक खेळांकडेच धाव घेतात. विद्यार्थ्यांच्या किंवा मुलाच्या दृष्टीनें पाहिलें तर असें म्हणतां येईल, की ज्या गोष्टी मुलाच्या व्यक्तिमत्वाच्या विकासास मदत करूं शकतात, त्याच्या शारीरिक, मानसिक गरजा भागवू शकतात, ज्या गोष्टी शरीर, मानसशास्त्र, इंद्रियविज्ञान वगैरे शास्त्रांवर आधारलेल्या आहेत त्यानाच अभ्यासक्रमात स्थान मिळाले पाहिजे. दुरभिमान, रूढि, परंपरा, पूर्वग्रहदूषित दृष्टि वगैरे संकुचित वृत्ति सोडून शास्त्रीय दृष्टिकोन स्वीकारून अभ्यासक्रम आखला गेला पाहिजे.

मुलांची शारीरिक आणि मानसिक परिस्थिति व गरजा यांचें दिग्दर्शन वर केलेच आहे. त्यांची सामाजिक परिस्थिति व गरजा यांची थोडीशी माहिती अभ्यासक्रम आखण्याच्या दृष्टीने उपयोगी ठरूं शकेल.

मनुष्य हा समाजप्रिय प्राणी आहे. म्हणून त्याच्या ठिकाणीं समाजोपयोगी गुणाचा प्रादुर्भाव होणे अवश्य आहे. व्यक्तीला समाजापासून दूर ठेवून व्यक्तिमत्वाचा विकास हे शिक्षणाचें ध्येय साधणे शक्य नाही. समाजातील व्यक्तींचा परस्परावर सतत परिणाम होत असतो. एकलकोंडेपणा, चिडखोरपणा, स्वार्थीपणा वगैरे व्यक्तिगत दुर्गुण समाजांत राहिल्याने नाहीसे होऊ शकतात ज्याला दुसऱ्याविषयी व त्याच्या मताविषयी आदर नाही किंवा त्यांच्या अधिकाराविषयी जाणीव नाही, तो बुद्धिमान असूनहि समाजाला निरुपयोगी ठरतो प्रामाणिकपणा, आज्ञाधारकपणा, न्यायप्रियता, सहकार्य, नेतृत्व, दाक्षिण्य वगैरे समाजोपयोगी गुणाचा परिपोष मुलाच्या ठिकाणीं लहानपणापासूनच झाला पाहिजे. या दृष्टीने वैयक्तिक खेळांपेक्षा सांघिक खेळांनाच शारीरिक शिक्षणाच्या अभ्यासक्रमात प्राधान्य देणें जरूर आहे. लहान-मोठा, उच्च-नीच, गरीब-श्रीमंत हा भाव नाहीसा होऊन एकमेकाविषयी आदर व सहानुभूति निर्माण करण्यास सांघिक खेळ हें एक प्रभावी साधन आहे. या दृष्टीनें देशाच्या सध्याच्या परिस्थितीत लहानपणापासूनच वैयक्तिक खेळापेक्षा सांघिक खेळ व कवायती यांकडे मुलांची मनोवृत्ति अधिक झुकेल अशा तऱ्हेचे प्रयत्न झाले पाहिजेत.

अनेक जाति, अनेक धर्म आणि अनेक भाषा याच्या दुरभिमानाने सडलेल्या या देशात या गोष्टीला महत्त्वाचें स्थान आहे. संघवृद्धि, समाजप्रेम आणि देशप्रेम या चढत्या कक्षांतून मुलांची मनोवृत्ति विकसित करण्याचे बुद्धिपूर्वक प्रयत्न करण्याची वेळ येऊन ठेपली आहे; आणि त्यासाठी सांघिक खेळ व सांघिक कवायती यांचा पुष्कळ उपयोग होऊं शकेल. तीन ते सात वर्षांच्या मुलाला अभिनयगीतें, गाणी वगैरे गोष्टीची हौस असते; त्याचत्याच घोषणा करण्याकडे त्यांची प्रवृत्ति असते. जातिधर्मापेक्षा देश श्रेष्ठ आहे अशा अर्थाच्या सोप्या घोषणा करीत लहान मुलाच्या शिस्तबद्ध मिरवणुका हें मुलांना लहानपणापासूनच देशभक्तीचें बाळकडू पाजण्याचें साधन होऊं शकेल.

अशा सांघिक खेळांत व कवायतींत खळाची परिभाषा पण एकच म्हणजे हिंदी असावी. जेथे हें शक्य नसेल तेथ स्थानिक भाषेशी हिंदीचे मिश्रण करून घोषणा बनविण्यास हरकत नाही.

इतर देशांतील 'यूथ मुव्हमेंट'प्रमाणे प्रचंड व प्रभावी चळवळी आपल्या देशांत नाहीत. प्रचंड प्रमाणावर प्रातातील मध्यवर्ति ठिकाणीं सांघिक कवायती घेतल्या जातील तो सुदिन. परंतु खेडोपाडीं आणि शहरोशहरीं मुद्दाम सुट्टीचे दिवस राखून चालू राजकारणापासून अलिप्त असलेल्या प्रतिष्ठित स्थानिक व्यक्तींच्या नेतृत्वाखाली मुलांचे मेळावे भरण्यास सरकारने उत्तेजन दिलें पाहिजे. अर्थात् कुठल्याहि तऱ्हेच्या गटबाजीला अशा ठिकाणीं प्रोत्साहन मिळणार नाही याविषयी जागरूक असणे जरूर आहे.

• • •

मुलांची मानसिक वाढ

लेखक
डॉ. श्री. वि. केळकर,
पीअेच्. डी.



आपल्या मुलांच्या उत्कर्षासंबंधी मनोराज्य केलें नाही अगर परिश्रम घेतले नाहीत असे आईबाप सहसा आढळणार नाहीत. आता गरिबी, वेळेचा अभाव, व्यसनाधीनता अित्यादि गोष्टींमुळे कित्येक आईबापांच्या हातून आपल्या मुलांच्या उत्कर्षासाठी व्हावे तसे प्रयत्न होत नसतील हे खरें; पण अशा गरीब, अशिक्षित किंवा व्यसनाधीन आईबापांची गोष्ट आपण सोडून दिली तरी सुशिक्षित म्हणविल्या जाणाऱ्या मध्यमवर्गीय आईबापांच्याकडून मुलाच्या प्रगतीसाठी मनःपूर्वक प्रयत्न केले जात असतांहि कित्येक वेळां ते सारे प्रयत्न विफल होतात हे खरें ना? तुमच्यांपैकी पुष्कळांना असा अनुभव असेल, की आपण आपल्या मुलाकरिता जिवापाड मेहनत घेऊन, त्यांच्या भावी उत्कर्षाकडे मोठ्या आशेने डोळे लावून बसावे; आणि अखेर त्याच्याकडून मात्र आपल्या सर्व महत्त्वाकांक्षा भग्न व्हाव्या अन् वरती त्याच्या मनात आपल्याबद्दल विरोध व असमाधान उत्पन्न व्हावें! सद्‌बुद्धीने व प्रेमाने केलेले परिश्रम व्यर्थ जावेत येवढेंच नव्हे, तर पुष्कळदा ते घातुकहि ठरावेत, ह्याहून अधिक शोचनीय गोष्ट कोणती?

आअीबापांचें अज्ञान

मुलाच्या मनोरचनेविषयीचें व त्यांच्या मानसिक विकासाविषयीचें गाढ अज्ञान हें ह्या शोचनीय परिस्थितीचें मूळ कारण होय. आणि

ह्याकरिताच प्रत्येक आईबापास मुलांच्या मनोविकासाची शास्त्रीय ओळख व्हावयास पाहिजे. चाणाक्ष आईबापास पुष्कळ गोष्टी निरीक्षणाने आपोआपच समजूं लागतात; पण मानसशास्त्राचा अभ्यास करून मुलाकडे पाहण्याची नवी दृष्टि आत्मसात् केल्याशिवाय निरनिराळ्या प्रसंगीं व निरनिराळ्या परिस्थितींत मुलांशी कसे व कोणत्या धोरणाने वागावें ह्याचाच निश्चय करतां येणार नाही.

मुलांना कसें वाढवावें ह्यांत एवढें विचार करण्यासारखें काय आहे, असे पुष्कळ आईबापांस वाटते. कारण, मुलांचें संगोपन करण्यास कांही विशेष ज्ञान लागतें ही कल्पनाच आपल्याकडे फारशी कोणास नाही. बऱ्याच आईबापांची अशी समजूत असते, की मुलांना जेवूं-खाऊं घातले, त्यांना शाळा-कॉलेजांत पाठवलें आणि त्यांचीं लग्नें लावून दिलीं की आपलें कर्तव्य संपलें! ह्यानंतर त्यांचें नशीब त्यांच्याजवळ! पण हें 'नशीब' बऱ्याच अंशी त्यांच्या चारित्र्यावर अवलंबून असतें हे तर खरें ना? आणि त्यांच्या चारित्र्याचा, त्यांच्या व्यक्तिमत्वाचा पाया जर लहानपणी घातला जात असेल तर त्यांच्या 'नशिबा'लाहि कांही अंशी त्यांचे आईबापच जबाबदार नाहीत काय?

मन म्हणजे काय?

आतापर्यंत मनोरचना, मानसिक विकास, मनाची विकृति, असे शब्द आपण ऐकले असतील; पण त्यावरून मन व शरीर ह्या गोष्टी एकमेकांपासून सर्वस्वीं भिन्न आहेत असा तुमचा समज झाला असल्यास तो साफ चुकीचा होईल. प्रत्येक जिवाला शरीर व मन ही दोन्ही असतात. त्यांपैकी शरीर म्हणजे काय, हें सांगणें फार सोपें आहे. कारण, शरीर ही एक दृश्य वस्तु आहे. पण मनाची गोष्ट तशी नाही. मन कोणाला दिसत नाही.

मग मन म्हणजे आहे तरी काय? मानसशास्त्रज्ञांच्या मतें मन ही एक अंतिम कल्पना आहे. निर्जीव यंत्र आणि जिवंत जीव ह्या दोहोंमध्ये ज्यामुळे फरक पडतो तें मन. यांत्रिक चलनाहून जिवांचें वर्तन भिन्न आहे असें वर्तनामागील ज्या विशेषामुळे आपण म्हणतों त्याचें नांव मन.

बाल्यावस्था

१. बाल्यावस्थेचा पहिला विशेष असा, की ह्या अवस्थेमध्यें मुलांची बौद्धिक उंची अगदी कमी असते. बाल्यावस्थेंत मुलाच्या बुद्धीच्या वाढीला नुकतीच कोठे सुरवात झालेली असल्यामुळे त्यांची बुद्धि अप्रगल्भ असते. तरीपण जिज्ञासा व विचारसाहस ह्या गुणांत मात्र त्यांची बुद्धि प्रौढांच्या बुद्धीहून काकणभर सरसच असते.

२. ह्या अवस्थेंतील मुलाची वागणूक प्रायः प्रावृत्तिक असते. भूक लागली की लगेच खायला पाहिजे, एखादी वस्तु हवीशी वाटली की लागलीच ती हातांत पडली पाहिजे, फिरायला जावेंसें वाटलें की तावडतोब फिरायला निघालें पाहिजे, अशी हुकूमशाही वृत्ति मुलांच्या अंगीं असते. अनुभवाने ही त्यांची वृत्ति हळूहळू कमी होत जाते. ह्या वयांत मुलांच्या सहज प्रवृत्ति स्वतंत्रपणें कार्य करीत असतात; त्यामुळे त्यांची वागणूक अतिशय चंचलपणाची असते. जिच्यापासून सुख लागतें ती वागणूक चालू ठेवावी व जिच्यापासून दुःख होतें ती बंद करावी, ह्या एकाच निकषावर त्याचें वर्तन आधारलेले असतें.

३. भावनात्मक परावलंबित्व हें बाल्यावस्थेचें तिसरे वैशिष्ट्य होय. आपल्या शारीरिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी मूल मातापितरांवर अवलंबून असतें ही गोष्ट स्पष्टच आहे. परंतु बाल्यावस्थेंत मुलांना मानसिक वाढी-साठी प्रेमळपणाच्या वागणुकीची अतिशय जरुरी असते. आईबापांचें आपल्यावर प्रेम नाही असें वाटू लागल्यास मुलाच्या मनात असाहाय्यतेची तीव्र भावना उत्पन्न होऊन तिचा अनिष्ट परिणाम त्यांच्या मनांवर झाल्या-वांचून राहात नाही. जसजशी मुलांची मानसिक वाढ होत जाईल तसतशीं भावनात्मक दृष्ट्या ती अधिकाधिक स्वावलंबी बनत जातात. तरीपण प्रौढा-वस्थेंतदेखील त्याच्या मनांतील प्रेमाची भूक पूर्णपणें कधीच नष्ट होत नाही.

४. ह्या *वयांत मुलाची कल्पनाशक्ति इतकी तीव्र असते, की* सत्य सृष्टीमध्ये आपल्या मनाविरुद्ध गोष्टी घडू लागल्या की स्वतःची काल्पनिक सृष्टि उभारून आपल्या सर्व इच्छा तीं पूर्ण करून घेत असतात. स्वप्नरंज-नाची ही सवय हळूहळू कमी होत जाते आणि प्रौढपणी स्वप्नरंजनाची जागा कर्तृत्वशक्ति घेते.

५. तीचतीच गोष्ट पुनःपुन्हा करण्यांत ह्या अवस्थतील मुलांना कंटाळा येत नाही, तर उलट त्यापासून त्यांना एक प्रकारचा अवर्णनीय आनंद होतो! स्वतःचें वर्चस्व प्रस्थापित करण्याची प्रवृत्ति ह्या पुनरावृत्तीच्या बुडाशीं असते. लहान मुलाना पुष्कळ गोष्टी कराव्याशा वाटत असतात; पण त्या करण्याचें सामर्थ्य त्यांच्या अंगी नसतें. त्यामुळे आपल्याला येत असलेल्या गोष्टी पुन.पुन्हा करून ती आपलें समाधान करीत असतात.

तेव्हा अप्रगल्भ बुद्धि, प्रावृत्तिक वागणूक, भावनात्मक परावलंबित्व, बहरलेली कल्पनाशक्ति व पुनरावृत्तीची आवड ही बाल्यावस्थेंतील मुलांचीं प्रमुख वैशिष्टयें होत. ही वैशिष्टयें लक्षांत घेऊनच आईबापांनी लहान मुलांशीं वागण्यास शिकलें पाहिजे. घरांत नसलेला फुगा आताच्या आता पाहिजे म्हणून हट्ट धरून बसणाऱ्या मुलाला फुगा एका क्षणांत जादूने उत्पन्न करतां येत नाही, एवढी साधी गोष्टदेखील समजू नये म्हणून चिडण्यात कांही अर्थ आहे का ? आपण प्रौढ वयांतदेखील– विशेषतः स्त्रिया– कितीतरी चंचलपणा करतों ! मग ज्यांची वागणूक स्पष्टपणें सहज प्रवृत्तींच्या उसळत्या ऊर्मीवर अवलंबून असते त्यांच्या चंचलतेकडे आपण सहृदयतेने पाहावयास नको का ? लहान मुलांशी तुमची वागणूक प्रेमळपणाची नसेल (अशी गोष्ट क्वचितच घडते) तर तुमच्या मुलांवर फार मोठा अनिष्ट परिणाम घडेल. आईबापांच्या प्रेमाच्या अभावामुळे मुलांमध्ये मानसिक विकृति निर्माण झाल्याची कितीतरी उदाहरणे मानसशास्त्रज्ञांना ठाऊक आहेत. काल्पनिक सृष्टि व सत्य सृष्टि ह्या दोहोंमधील भेद ध्यानांत न आल्यामुळे तुमची मुले कदाचित् खोटें बोलत असतील; अशा वेळीं त्यांना शिक्षा करणें हें केवळ मूर्खपणाचेंच नव्हे, तर अपायकारक असतें हें


एखादी वस्तु हवी म्हणजे लगेच हवी! (बाल्यावस्था)

विसरूं नका. शैक्षणिक मानसशास्त्र पर्वचाच्या, उजळणीच्या व इतर पाठांतराच्या विरुद्ध आहे, अशी गैरसमजूत करून घेऊ नका. पुनरावृत्तीची मुलांना स्वाभाविकच आवड असते आणि आपल्याला उत्तम तऱ्हेने येत असलेल्या गोष्टी पुन पुन्हा करण्यामध्ये तर त्यांना विशेषच मौज वाटते.

मुलाची मानसिक वाढ काय, किंवा शारीरिक वाढ काय, ती समपणे आणि ठराविक वेगाने होत नसते. वयाच्या तिसऱ्या वर्षापर्यंत म्हणजे पूर्व-बाल्यावस्थेमध्ये मुलाची मानसिक वाढ झपाटयाने होत असते. हा मुलांच्या वाढीचा काळ होय. त्यानंतर तीन ते सहा वर्षे म्हणजे उत्तर बाल्यावस्थेमध्ये ही वाढ अगदी मंद होते. हा स्थिरतेचा काळ होय. झालेली वाढ पचनीं पडण्याचे कार्य ह्या काळी चालू असते त्यानतर सहासात वर्षांच्या सुमारास पुन्हा एकदा मुलाची वाढ झपाटयाने होऊ लागते व आठनऊ वर्षांच्या सुमारास ती जी एकदा मंदावते ती बारातेरा वर्षापर्यंत पुन्हा चालू होत नाही. आठनऊ ते बारातेरा वर्षापर्यंतचा काळ हा मुलाच्या मानसिक आणि शारीरिक वाढीमधील अत्यंत स्थिरतेचा काळ समजला जातो.

शैशवावस्था

१. मानसिक स्थैर्य हे शैशवावस्थेचें मुख्य वैशिष्टय होय. बाल्यावस्थेंत मनामध्ये चालू असलेला निरनिराळया सहज प्रवृत्तीचा झगडा थांबवून त्यांच्यामध्ये आता शांतता प्रस्थापित झालेली असते. ह्या वयातील मुलांनी आपल्या मनाशी कांही जीवनमूल्यें निश्चित केलेली असतात; त्यामुळे त्याच्या दैनंदिन जीवनात येणाऱ्या अडचणींना व अवघड (त्याच्या दृष्टीने) प्रश्नाना तोंड कसे द्यावे, हे त्याना चांगले समजते. दहाअकरा वर्षांच्या मुलाच्या वागणुकीमध्ये आढळून येणारा आत्मविश्वास, स्वावलंबित्व, स्थिरता इत्यादि गुणामुळे शैशवावस्थेला मानसशास्त्रज्ञानी 'कूट प्रौढावस्था' असे नांव दिलें आहे.

२. संघप्रवृत्तीची परिपक्वता हे शैशवावस्थेचें दुसरें महत्वाचे वैशिष्टय होय. बाल्यावस्थेंतदेखील मुलाना सोबत्यांशी खेळण्याची हौस असते; पण त्या अवस्थेंतील मुलें अत्यंत स्वार्थी असतात, दुसऱ्या मुलाच्या हातांतील

वस्तु आपल्यास मिळावी म्हणून तीं आकांडतांडव करतील; परतु आपली वस्तु कधी आपल्या सौगड्याला द्यावयास तीं तयार होणार नाहीत. शैशवावस्थेंतील मैत्री अशी स्वार्थी नसते. ह्या अवस्थेंतील मुलें आपला जो संघ करतील त्या संघाशी इमान राखतील. निरनिराळे खेळ खेळणें, उनाडक्या करणें, इतर संघांशी लढाया करणें, असले साधिक उद्योग त्यांना फार प्रिय असतात. आपले आईबाप, भाऊबहिणी, शिक्षक ह्या सर्वांपेक्षा आपल्या टोळीवर त्यांचें अधिक प्रेम असतें. संघनिष्ठा हें त्याच्या नीतिमत्तेचे मुख्य सूत्र बनतें.

३. बहिर्मुखता हे शैशवावस्थेचें तिसरे आणि शेवटचें प्रमुख वैशिष्ट्य होय. ह्या अवस्थेंतील मुलांना स्वत:शींच स्वत:विषयी विचार करीत बसण्यापेक्षा बाह्य गोष्टींत अधिक आनंद वाटत असतो. वनविहार, वननिवास, साधिक खेळ इत्यादि मोकळ्या हवेतील उद्योग त्यांना फार प्रिय असतात. ह्या जगांतील निरनिराळे व्यवहार कसे चालत असतात ह्याविषयी त्यांना तीव्र उत्कंठा असते. तात्त्विक चर्चेपेक्षा व्यावहारिक माहितीकडे त्यांचे लक्ष अधिक असतें; आणि ती मिळवण्यासाठी तीं अतोनात धडपड करीत असतात.

थोडक्यांत, शैशवावस्थेची प्रमुख वैशिष्ट्यें स्थिरता, संघनिष्ठा व बहिर्मुखता ही होत. अर्थातच शैशवावस्थेंतील मुलांशी वागतांना त्यांची ही वैशिष्ट्यें आईबापानी ध्यानात घेतली पाहिजेत. ह्या अवस्थेंतील मुलें प्रौढपणाचा आव आणून तुमच्याशी वागू लागली, तर त्याचा स्वाभिमान दुखावेल अशा तऱ्हेने त्यांना हिणवणें इष्ट होणार नाही. नऊदहा वर्षे ज्याचें आपण अत्यंत लाडनपालन केलें तो आपला लाडका मुलगा पूर्वीसारखा आपल्यावर प्रेम करीत नाही व जेवूखाऊ घालणारी एक व्यक्ति यापलीकडे आपल्याला किंमत देत नाही म्हणून आईने वाईट वाटून घेण्यांत कांही अर्थ नाही. उलट, ह्या वयांतील मुलगा आईलाच चिकटून राहील तर ते मनोविकृतीचें चिन्ह होय असे खुशाल समजावें. तसेच ह्या वयांत मुलें अंतर्मुख होऊन स्वत:शींच विचार करूं लागली, तर तेहि धोक्याचे चिन्ह समजावयास हरकत नाही.

कौमार्य

शैशवावस्थेनंतर कौमार्यावस्थेस प्रारंभ होतो. वर उल्लेखिलेल्या मनोविकासाच्या चारी अवस्थांमध्यें कौमार्यावस्था अत्यंत महत्त्वाची आणि

अतिशय धोक्याची समजली जाते. बाल्यावस्थेंत मुलाच्या मानसमंदिरांत सहज प्रवृत्तीचा धिंगाणा चालू असतो. जगाचा जसजसा अनुभव येत जाईल तसतशी सहज प्रवृत्तीची ही बंडाळी शांत होत जाते व शेवटी शैशवावस्थेंत मुलांच्या मानसमंदिरात एक प्रकारचें शांत व स्थिर वातावरण उत्पन्न होते. हें वातावरण असेंच कायमचे शांत राहणार, असा आभास त्या वेळी निर्माण होतो. पण त्यानंतर कौमार्यावस्थेच्या प्रारंभी म्हणजे वयाच्या बाराव्या वर्षाच्या सुमारास एखाद्या झंझावाताने सारी घरेंदारें मोडून सर्वत्र हाहाःकार उडावा त्याप्रमाणे शैशवावस्थेंत मुलांनी आपल्या मानसमंदिरात प्रस्थापित केलेल्या सर्व देवता एकामागून एक कोलमडून पडतात आणि मुलांची मनःस्थिति मांबावल्यासारखी होऊन जाते. पूर्वी उराशी बाळगलेली जीवनमूल्यें एकदम क्षुद्र वाटू लागतात, श्रद्धा नष्ट होतात, ध्येयें दूर पळतात. अशा प्रकारे कौमार्यावस्थेच्या सुरवातीस विध्वंसक कार्य केल्यानंतर निसर्ग मानवी मनाची घडी पुन्हा बसविण्याचें रचनात्मक कार्य सुरू करतो मनोविकासाच्या पूर्वीच्या अवस्थांमध्ये मुलांच्या मनोरचनेमध्ये काही दोष उत्पन्न झाले असल्यास ते सुधारून घेण्यास हाच काळ योग्य असतो. पण कौमार्यावस्थेंत तयार होत असलेल्या मनाच्या रचनेत जे दोष राहून जातील ते काढून टाकण्याची संधि मात्र त्यानंतर पुन्हा कधीहि येत नाही. बाल्यावस्थेप्रमाणे कौमार्यावस्थेंतहि मनाची रचना घडविण्याचें विधायक कार्य केलें जातें; म्हणून कौमार्यावस्था म्हणजे बाल्यावस्थेची पुनरावृत्ति होय, असें मानसशास्त्रज्ञ मानीत असतात. अर्थातच ह्यापूर्वी मी सांगितलेली बाल्यावस्थेची प्रमुख वैशिष्ट्यें व आता सांगणार असलेली कौमार्यावस्थेची प्रमुख वैशिष्ट्यें ह्या दोहोंमध्ये आपणास बरेंचसे साम्य आढळून आल्यास नवल नाही.

१. कौमार्यावस्थेचे सर्वांत प्रमुख वैशिष्ट्य म्हणजे भावनात्मक जीवनाची पुनर्घटना. कौमार्यावस्थेंतच मानवी बुद्धि आपल्या उंचीची सर्वोच्च पातळी गाठते. पण असें असूनहि कुमारांचे जीवन बुद्धिप्रधान नसून भावनाप्रधान असते. कुमारांच्या भावभावनाची मोडतोड व दुरुस्ती चालू असल्यामुळे त्याच्या कुठल्या भावना केव्हा उफाळून येतील ह्याचा नेम नसतो



वीरपूजन हें कौमार्यावस्थेचें वैशिष्टय होय.

आणि त्यांचें मन पराकाष्ठेचा उत्साह व आत्यंतिक विषण्णता ह्या दोन टोकांमध्ये सारखें हेलकावे खात असतें.

२. कौमार्यामध्ये मुलांच्या कल्पनाशक्तीला पुन्हा एकदा बहर येतो. त्यामुळें त्यांच्या जीवनांत आढळून येणारी स्वप्नरंजनाची प्रवृत्ति हें कौमार्यावस्थेचें वैशिष्टय होय, असें म्हणावयास हरकत नाही. शैशवावस्थेंत निर्माण झालेली बहिर्मुखता नष्ट होऊन ह्या अवस्थेंतील मुलें पुन्हा एकदा अंतर्मुख बनतात आणि बाह्य गोष्टींत रमण्याऐवजी स्वतः-विषयीच विचार करण्यामध्ये ती रममाण होतात. लहान बालकांप्रमाणे कुमारांनाहि जगाचें गौडबंगाल काय आहे तें कळेनासें होतें आणि त्यामुळे खऱ्या जगाला टाळून दिवा-स्वप्नें रंगविण्याची प्रवृत्ति त्यांच्यामध्ये मोठ्या प्रमाणांत आढळून येते.

३. शैशवावस्थेंत मुलामध्ये आढळून येणारें स्वावलंबित्व ह्या वयामध्ये नष्ट होऊन बाल्यावस्थेंतील मुलांप्रमाणे पुन्हा भावनात्मक आधारासाठी आईबापांकडे पाहण्याऐवजी इतिहासांतील, वाङ्मयांतील किंवा प्रत्यक्ष जीवनातील वीराकडे वळण्याची त्यांची प्रवृत्ति असते. बाल्यावस्थेंतील भावनात्मक परावलंबित्व व कौमार्यावस्थेंतील भावनात्मक परावलंबित्व ह्या दोहोंमध्ये आणखीहि एक अत्यंत महत्त्वाचा भेद असतो. तो म्हणजे बाल्यावस्थेंतील मुलें आपल्या आईबापांकडून प्रेम व सेवा ह्यांची अपेक्षा करीत असतात, तर कौमार्यावस्थेंतील मुलें जे वीर निवडतात त्यांच्यासाठी आपलें सर्वस्व अर्पण करण्यास ती सदैव तयार असतात. ह्या दृष्टीनें पाहता कौमार्यावस्थेतच ध्येयवादी जीवनाचा पाया घातला जातो, असें म्हणावयास हरकत नाही. वीरपूजन हें कौमार्यावस्थेचे तिसरें महत्त्वाचें वैशिष्टय होय.

४. कौमार्यांतील भावनात्मक परावलंबित्वाचा आणखी एक परिणाम असा होतो, की भावनात्मक आधारासाठी ह्या वयांतील मुले धर्माकडे

वळतात. ध्येयवादित्वाने भारलेलीं त्यांची अंतःकरणें धर्माभिमानाने पुलकित होतात व. केव्हाकेव्हा धर्मासाठी सर्वसंगपरित्याग करून संन्यासाश्रम स्वीकारण्यासहि त्यांची तयारी असते ! ह्या वयांत जोराने उफाळून वर येत असलेली अनावर रति-प्रवृत्ति आणि सामाजिक ध्येयें व नीतिमत्ता यांमधील झगडयामुळे मुलाच्या मनाची जी चलबिचल होत असते ती शांत करण्यासहि धार्मिक श्रद्धा व उच्च आध्यात्मिक विचार यांचें त्यांना फार साहाय्य होतें. अशा प्रकारें ह्या वयांत होणारा धार्मिक जीवनाचा उदय, हे कौमार्यावस्थेचें चौथें प्रमुख वैशिष्टय होय.

५. कौमार्यावस्थेच्या सुरवातीस मुलाची मनःस्थिति गोंधळलेली आणि त्यांची वागणूक अस्थिर व चचल असते. हा मुलगा अमुक परिस्थितीत अमुक गोष्ट करील, असा भरवसा ह्या वयातील मुलांच्या बाबतींत देणें अत्यंत धोक्याचें ठरेल बाल्यावस्थेतील मुलांप्रमाणे सहज प्रवृत्तीच्या ऊर्मींना (विशेषतः उफाळून वर येणाऱ्या रति-प्रवृत्तीला) आवरून धरणें ह्या वयातील मुलामुलीना कठीण जात असतें व त्यामुळे कित्येक वेळा अगदी साध्या बाबतीतदेखील आत्मसंयमनाचा अभाव त्यांच्या वागणुकीत दिसून येतो. हा आत्मसंयमनाचा अभाव म्हणजे कौमार्यावस्थेचे पाचवें प्रमुख वैशिष्टय होय.

६. मुख्यत्वेकरून ज्या एका सहज प्रवृत्तीच्या प्रभावामुळे कुमार-कुमारींच्या वागणुकीतील स्थिरता व संयम डळमळू लागतात त्या रति-प्रवृत्तीचा विकास हें कौमार्यावस्थेतील सहावें आणि अत्यंत महत्त्वाचें वैशिष्टय होय. रतिप्रवृत्तीच्या विकासामुळे ह्या वयातील मुलांमुलींच्या (विशेषत. मुलींच्या) शरिरामध्ये भराभर जे बदल घडून येत असतात ते तुम्हास ठाऊक असतीलच. ह्या ठिकाणी रतिप्रवृत्तीच्या विकासांतील फक्त मानसिक बाजूचाच विचार मी करणार आहें.

रतिप्रवृत्ति ही कौमार्यावस्थेंत प्रथमच उदयास येते, अशी तुमची समजूत असेल तर ती चुकीची आहे. बाल्यावस्थेंतदेखील मुलांच्या मनांत रतिप्रवृत्ति वास करीत असते; पण त्या वेळीं ती अप्रगल्भावस्थेंत असल्या-मुळे व तिची त्या वेळचीं लक्षणें सहजासहजी ध्यानात येण्यासारखी नसल्या-मुळे बाल्यावस्थेंत रतिप्रवृत्तीचा अभाव असतो, अशी चाळीसपन्नास वर्षांपूर्वी मानसशास्त्रज्ञांचीदेखील कल्पना होती. परंतु फ्रॉइड ह्या जर्मन मानस-

शास्त्रज्ञानें बाल्यावस्थेंतच रतिप्रवृत्ति कशी उदयास आलेली असते व तिचा कसकसा विकास होत जातो, हें सोदाहरण दाखवून दिल्यापासून मानसशास्त्रज्ञांचा हा भ्रम दूर झाला आहे. बाल्यावस्थेंतील रतिप्रवृत्तीची लक्षणें कोणतीं व त्या वयांत रतिप्रवृत्तीचा विकास कसा होतो इत्यादि माहिती मोठी मनोरंजक आहे; पण स्थलाभावास्तव ती येथें देता येत नाही. *बाल्यावस्थेनंतर शैशवावस्थेमध्यें मुलांची रतिप्रवृत्ति काहीशी सुप्तावस्थेत* असते. पण त्यानंतर कौमार्यावस्था सुरु झाल्यावर तिचा विकास इतक्या झपाटचानें होऊं लागतो व तिचा प्रभाव इतका विलक्षण असतो, की कुमार-कुमारीच्या मानसिक जीवनातील ती मध्यवर्ति बाब होऊन राहते.

(अ) कौमार्यावस्थेंतील रतिप्रवृत्तीच्या विकासाच्या तीन निर-*निराळ्या अवस्था असतात. कौमार्यावस्थेच्या सुरवातीस मुलांमुलींची* रतिशक्ति अंतर्मुख-बनलेली असते. त्यामुळें ह्या वयांतील मुलामुलींचें स्वतः-वरच प्रेम जडलेलें असतें. आपल्या शरिराबद्दल त्यांच्या मनात अभिमान उत्पन्न होतो व तें नटवून सुदर करण्याची ती पराकाष्ठा करतात. ह्या वयात मुलांमुलीत दिसून येणारा अहंभाव व फाजील आत्मविश्वास ही अंतर्मुख *रतिशक्तीचीं बाह्य लक्षणें होत. रतिशक्तीची अंतर्मुखता हा कौमार्यातील* रतिप्रवृत्तीच्या विकासाचा टप्पा होय. ह्या अवस्थेस "आत्म-रति" असें पारिभाषिक नांव आहे.

(ब) रतिप्रवृत्तीच्या विकासातील दुसऱ्या अवस्थेमध्य रतिशक्ति वहिर्मुख होते; पण ती भिन्नलिंगी व्यक्तीवर केंद्रित होते. मध्यकौमार्याच्य सुमारास मुलांची आपापसांमध्ये जी दाट व जिव्हाळचाची मैत्री जमते तिच्या बुडाशी ही रतिशक्ति असते. ह्या वयांत पुष्कळ वेळा मुलगे मुलींचा व मुली मुलांचा मत्सर करतात असें आढळून येते. आपापले निरनिराळे गट करून विभक्त राहण्याची प्रवृत्ति ह्या वयांत मुलांमुलींमध्ये दिसून येते. रतिप्रवृत्तीच्या विकासाची ही दुसरी अवस्था होय. ह्या अवस्थेस "सम-लिंग-रति" असें परिभाषिक नाव आहे.

(क) उत्तर कौमार्यामध्ये रतिप्रवृत्तीच्या विकासाची तिसरी व शेवटची अवस्था सुरू होते. ह्या अवस्थेंतील कुमार-कुमारिकांची रतिशक्ति भिन्नलिंगी व्यक्तीवर केंद्रित होते. मुलांमुलींतील परस्परद्वेष नाहीसा होऊन

परस्परांबद्दल प्रेम व आकर्षण वाढू लागतें. ह्या अवस्थेंत प्रथमदर्शनी प्रेम जडण्याचा फार संभव असतो. अयोग्य व अनिष्ट व्यक्तीवर प्रेम जडल्याचीं उदाहरणें ह्याच वयांत फार घडतात. रतिप्रवृत्तीच्या विकासाच्या ह्या शेवटच्या अवस्थेस "भिन्न-लिंग-रति" असें म्हणतात.

रतिप्रवृत्तीच्या विकासाच्या ह्या तीन अवस्था नेहमी वरील क्रमानें एकामागून एक येतात असें नसून कधीकधी त्या एकमेकींत मिसळल्या जातात आणि दोन किंवा तिन्ही अवस्थादेखील एकसमयावच्छेदेंकरून एकत्र वास करूं शकतात. रतिप्रवृत्तीतील विकासाच्या ह्या गोंधळामुळे व रतिशक्तीच्या अनावर उत्साहामुळे कुमार-कुमारींच्या हातून लहानमोठ्या चुका घडण्याचा संभव असतो. अशा चुकांकडे सहानुभूतिपूर्ण व क्षमाशील दृष्टिकोनांतून पाहावयास आईबापांनी शिकलें पाहिजे. रागारागानें कठोर शिक्षा करून त्याचें उद्दिष्ट साध्य होण्याचा संभव कमी. उलट, त्यामुळे मुलांची विरोधी वृत्ति तीव्र होण्याची शक्यताच अधिक.

७. भावनात्मक आधारासाठी कौमार्यावस्थेंतील मुलें धर्माकडे वळतात हें आपण नुकतेच पाहिलें. पण धर्म त्या सर्वांचें समाधान करूं शकतोच असें नाही. कारण आपल्यापुढील नैतिक समस्या सोडविण्यास धर्म असमर्थ आहे असें काही कुमारांना आढळून येतें. विशेषतः समाजांत धर्मनिष्ठ म्हणून मानमान्यता पावलेल्या 'धर्मवीरां'ची दुष्कृत्यें पाहून धर्मावरील त्यांची श्रद्धा डळमळू लागते ! तसेंच कोत्या धर्मसमजुती व आधुनिक शास्त्रीय शोध ह्या दोहोंमधील विरोध पाहून धर्मावरील त्यांचा विश्वास उडू लागतो. अशा प्रकारें उत्तर कौमार्यामध्ये मुलाचा कल नास्तिकतेकडे किंवा अश्रद्धेकडे झुकतो व त्यांच्या मनात तत्त्वज्ञानाची आवड उत्पन्न होते. अश्रद्धा हे कौमार्यावस्थेचें सातवें वैशिष्ट्य होय

८. शैशवावस्थेंतील संघप्रवृत्तीचे उदात्तीकरण होऊन कौमार्यावस्थेत तिचें रूपांतर सामाजिक नीतिमत्तेंत होऊं लागतें. केवळ स्वतःचे कल्याण करण्याच्या कल्पनेनें मुलाचे आता समाधान होत नाही. अखिल मानवजातीबद्दल त्याना प्रेम वाटू लागतें व मानवसमाजाची कांहीतरी सेवा आपल्या हातून घडावी, असे विचार त्याच्या मनांत उत्पन्न होतात. मानवसमाजाचा एक आदर्श त्याच्या डोळ्यांपुढे उभा राहतो व त्या अनुरोधानें



कौमार्यावस्थेंत प्रथमदर्शनीं प्रेम जडण्याचा फार संभव असतो.

*

समाजसुधारणा घडवून आणण्याची त्यांची मनीषा असते. " सत्यं शिवं सुंदरम् " ह्या ध्येयाकडे त्यांचीं मनें आकर्षित होतात व सत्याच्या शोधासाठी भौतिक शास्त्रांना, शिव साधण्यासाठी राजकारण किंवा समाजसुधारणेला, आणि सौंदर्यशोधनासाठी कलेला आपलें सर्वस्व अर्पण करण्याची प्रवृत्ति त्यांच्यामध्ये निर्माण होते. लोकांच्या स्तुति-निंदेला न जुमानतां केवळ ध्येयवादित्व हें कौमार्यावस्थेचें आठवें आणि शेवटचें वैशिष्ट्य होय.

आतापर्यंत भावनात्मक जीवनाची पुनर्घटना, स्वप्नरंजनाची प्रवृत्ति, वीरपूजन, धार्मिक जीवनाचा उदय, आत्मसंयमनाचा अभाव, रतिप्रवृत्तीचा

विकास, अश्रद्धा व ध्येयवादित्व अशीं कौमार्यावस्थेची आठ प्रमुख वैशिष्टयें आपण पाहिली. हीं सर्व वैशिष्टयें सर्व कुमारांत सारख्या प्रमाणांत आढळून येतील असे नाही. तसेंच एकाच कुमाराच्या बाबतीतदेखील हीं वैशिष्टयें कालपरत्वें कमीअधिक प्रमाणांत आढळून येतील. ते कसेंहि असलें तरी एक गोष्ट मात्र स्पष्ट आहे; आणि ती म्हणजे, मानसिक वाढीच्या दृष्टीने *कौमार्यावस्था हा मानवी जीवनातील अत्यंत धोक्याचा व कसोटीचा काळ* असून त्या वयांतील मुलामुलींकडे सहानुभूतिपूर्ण, समजूतदार व क्षमाशील वृत्तीने पाहण्यास आपण शिकलें पाहिजे एखाद्या नदीला पूर यावा त्याप्रमाणे ह्या वयातील मुलांमुलींच्या मानसिक जगामध्ये रतिगंगेला पूर येत असतो. आणि एखाद्या मोठ्या नदीला कालवे काढून ज्याप्रमाणे नदीच्या आसपासचा प्रदेश सुपीक आणि समृद्ध केला जातो त्याप्रमाणे रतिगंगेच्या त्या पुरात बुडून जाण्याऐवजी रतिप्रवृत्तीचें उदात्तीकरण करून तिच्या साहाय्याने मानवी जीवनाची सारी क्षेत्रें समृद्ध करण्याची पात्रता कुमार-कुमारिकांच्या अंगी आणणे, हें आईबापाचे व शिक्षक-शिक्षिकांचें कर्तव्य होय.

ही पात्रता कुमार-कुमारिकांच्या अंगी आणण्यासाठी ज्या रतिप्रवृत्तीचें उदात्तीकरण किंवा उन्नयन करावयाचें त्या रतिप्रवृत्तीच्या स्वरूपाविषयी कुमार-कुमारिकाना गाढ अंधकारात ठेवून चालेल का ? आधुनिक मानसशास्त्रज्ञाच्या मतें बाल्यावस्थेंतील किंवा शैशवावस्थेंतील मुलानी लैंगिक जीवनासंबंधी प्रश्न विचारले तर त्या वेळीदेखील नि.संकोचपणें त्यांची जिज्ञासा तृप्त करावी, हे मत काहीजणाना पटणार नाही परंतु कौमार्यावस्थेंतील मुलाना तरी लैंगिक शिक्षण द्यावें, ह्या बाबतीत सुज्ञ आईबाप वाद घालत बसतील असें वाटत नाही. रतिप्रवृत्ति हा कुमार-कुमारिकाचा शत्रु आहे, (वास्तविक पाहतां शत्रु नसून मित्रच आहे) असें तुम्हास वाटत असलें तरी ह्या शत्रूने आपल्या मुलामुलीवर अचानक व गुप्तपणें हल्ला करूं नये म्हणून तरी ह्या शत्रूच्या खाणाखुणा त्याना नीट समजून सांगाल की नाही ?

ह्या दृष्टीने वयांत आलेल्या मुलीच्या शरिरात होणारे फरक, बाह्य व अंतर्जननेंद्रियांत घडणारे बदल, मासिक पाळीचा अर्थ व त्या वेळी

घ्यावयाची खबरदारी, स्त्रीपुरुषसंबंध आणि अंगुलीमैथुनादि सामान्य विकृति ह्यांविषयी सविस्तर माहिती कुमारिकांना आईकडून मिळणें इष्ट असतें. तसेंच, वयात आल्यानंतर शरिरात होणारे बदल, बाह्य व अंतर्जनेंद्रियांत घडणारे फरक, स्वप्नावस्था, लिंगोद्दीपन, स्त्रीपुरुषसंबंध व मुष्टिमैथुनादि विकृति ह्यांविषयींची माहिती बापानें मुलास सांगावी. आईबापांस ही गोष्ट अवघड वाटत असेल तर शिक्षक-शिक्षिकांनी किंवा डॉक्टर-डॉक्टरिणींनी हें कार्य करावें. त्यांनाहि तें जमण्यासारखें नसेल तर सर्वांत सोपा उपाय म्हणजे ह्या विषयावरील एखादें सुबोध पुस्तक मुलांमुलींना वाचावयास द्यावें. प्रत्येक घरात असे एखादें पुस्तक असणें इष्ट आहे.

मुलांच्या मानसिक वाढीच्या चार अवस्थांपैकी बाल्यावस्था, शैशवावस्था, कौमार्यावस्था ह्या तीन अवस्थांबद्दल आतापर्यंत आपण कांही माहिती मिळविली. शिल्लक राहिलेल्या तारुण्यावस्था ह्या शेवटच्या व चौथ्या अवस्थेकडे आपण वळू.

यौवन

कौमार्यावस्था ही जशी बाल्यावस्थेची पुनरावृत्ति, तद्वतच तारुण्यावस्था ही शैशवावस्थेची पुनरावृत्ति होय. शैशवावस्थेंत मुलांच्या अगीं आलेल्या मानसिक स्थैर्याला कूट-प्रौढत्व म्हणतात; कारण, तें तात्पुरत्या स्वरूपाचें असून लवकरच नष्ट होतें आणि कौमार्यावस्थेत मानसिक पुनर्घटनेचें काम पुन्हा एकदा जोमानें सुरु होते कौमार्यावस्थेच्या प्रारंभीं सुरू झालेले भावनात्मक जीवनाच्या पुनर्रचनेचे हे कार्य कौमार्यावस्थेच्या शेवटी पूर्ण होतें व वयाच्या अठराव्या वर्षाच्या सुमारास मुलाच्या मानसिक जीवनाला पुन्हा एकदा स्थैर्य प्राप्त होते. मानसिक स्थैर्याचें दृढीकरण हेंच तारुण्यावस्थेचें प्रमुख वैशिष्टच होय.

तारुण्यावस्था म्हणजे शैशवावस्थेची पुनरावृत्ति होय, हें सांगितलें म्हणजे तारुण्यावस्थेंतील वैशिष्टयांची सविस्तर चर्चा करण्याची गरज उरत नाही. तेव्हा ह्या अवस्थेची थोडक्यांत माहिती देऊन हा लेख संपवितों. कौमार्यावस्थेंत अंतर्मुख झालेली मुलें तारुण्यावस्थेत पुन्हा बहिर्मुख बनतात व स्वत:शीच विचार करीत बसण्याऐवजी प्राप्त परिस्थितीशी टक्कर

देण्याची प्रवृत्ति त्यांच्या अंगीं दिसून येते. आपण मिळवलेल्या ज्ञानाचा व्यावहारिक उपयोग कसा करावा इकडे त्यांचें अधिक लक्ष असतें व शेवटी योग्य असें उपजीविकेचें साधन तीं शोधून काढतात आणि कौटुंबिक व सामाजिक जबाबदाऱ्या धैर्यानें अंगावर घेऊन त्या पार पाडण्यासाठीं हौसेनें परिश्रम करतात. चोविसाव्या वर्षाच्या सुमारास हा तारुण्याचा काल संपून मुलीमुलाचें रूपांतर प्रौढ स्त्रीपुरुषांत होतें

मूल जन्मल्यापासून प्रौढत्वास पोंचेपर्यंत त्याची मानसिक वाढ कसकशी होत जाते, हें आपण आतापर्यंत पाहिले. पण ही वाढ प्रत्येक मुलाच्या बाबतीत योग्य तऱ्हेनें होईलच असें नाही. आईबापाच्या चुकीच्या वागणुकीमुळे, सभोवतालच्या अयोग्य वातावरणामुळे किंवा घरांतील अनिष्ट वळणामुळे कित्येक वेळां मुलांमध्ये लहानमोठ्या मानसिक विकृति उत्पन्न होतात. ह्या विकृति कोणत्या व त्या कशा आणि कां उत्पन्न होतात ह्याविषयीची चर्चा येथेंच करण्याचा माझा मानस होता; पण स्थलाभावास्तव तें येथें शक्य नाही.

मुलांचे छंद

लेखिका
अिंदुमती पटेल,
बी. अे., बी. टी.



माझी रविवारची सकाळ फार आनंदात जाते. प्रातर्विधि झटपट आटपून निदान दोनतीन मुलांना तरी रविवारी सकाळी भेटून यायचे, असा माझा नियम आहे. किती लवकर जमते त्यांच्याशीं माझी गट्टी ! " बाई, या रविवारीं आमच्याकडे या ना ! " असा मुलांचा आग्रह असतो सारखा. एकदा विश्वास संपादन केला की मुलें आपल्या छोटयाशा तिजोरीच्या किल्ल्या माझ्या स्वाधीन करतात. ओसंडणाऱ्या आनंदाने आणि उत्सुकतेने आपल्या संग्रहांतील एकएक चीज ती बाहेर काढून दाखवितात. केवढा अभिमान फुलतो त्यांच्या तोंडावर! अतिपरिचयाने ज्या वस्तु--काचा, दगड, कपडे आपल्याला निव्वळ टाकाऊ वाटतात, त्याच नावीन्य आणि आपलेपणा यांमुळे लहान मुलांना किती मौल्यवान वाटतात!

आपला हा मोलाचा छोटुकला संग्रह मुले कोणापासून चोरून ठेवतात, माहीत आहे? आपल्यापासून! असा काय आपला त्याना कडू अनुभव यावा, की आम्हा मोठ्या माणसांची त्यांनी येवढी दहशत घ्यावी? आमची आत्मनिष्ठ एवढी मोठी आहे, की मुलांच्या भावनांकडे लक्ष देण्याची आम्हांला जरूर वाटत नाही. असल्या क्षुल्लक गोष्टीत आम्ही वेळ घालवीत नाही. चित्रासारख्या माडलेल्या संसारांत अव्यवस्था झालेली

प्रवृत्तीचें समाधान होतें. संग्रहाला साजेशी नवी वस्तु मिळतांच मुलांना आनंद होतो

सहा ते बारा वर्षांच्या मुलांना पुढील संग्रह करण्याचा नाद असतो— शिंपले, गरव, विविध रंगांचे व प्रकारांचे दगड, पक्ष्यांची सुंदर पिसें, तिकिटें, आकर्षक चित्रें, काड्याच्या पेट्या व त्यांवरील चित्रें, शास्त्रीय पद्धतीनें सुकविलेल्या फुलांपानांचा संग्रह, पशुपक्ष्यांचीं चित्रें. कला व शास्त्र ह्यांचें सूक्ष्म बीजच ह्या विविध संग्रहछंदांत आढळतें. खेळतांखेळतां ज्ञान होतें आणि व्यक्तिविकास होतो. घरांतील छोटासाच कोपरा मुलाला देऊन त्याचा संग्रह उपयुक्त व ज्ञानदायी कसा होईल, ह्याचे मार्गदर्शन करणें समजस आईला सहज साधेल.



आम्हांला खपत नाही ! मुलांचें सामान आमच्या प्रौढ दृष्टीला 'कचरा-जमा' वाटते ! ते दिसलें की आमच्यांतला 'रानटी माणूस' जागा होतो; आणि त्यांच्या दौलतीची विल्हेवाट लागते! जमविलेल्या रंगीबेरंगी काचा खोलीभर पसरलेल्या दिसतांच त्या फेकून दिल्या जातात. कचरा होतो म्हणून कागद-कात्री मुलांच्या हाती लागू दिली जात नाही. मातीचें वागें बनविताना मुलांच्या शर्टाला डाग पडतांच आम्ही संतापतों! यामुळेच मुलाचे छंद पुढे टिकत नाहीत. प्रकाश आणि पाणी ह्यांच्या अभावीं रोपटें जसें खुरटतें, तसेच उत्तेजन, साधनें आणि मार्गदर्शन ह्यांच्या अभावीं मुलांच्या छंदांचें हस्तव्यवसायांत आणि कलेंत रूपांतर होत नाही. नवनिर्मितीच्या व कलेच्या आनंदाला मुलें मुकतात.

पिसें, शंख नि काचा जमविणे, विविध चित्रें कापून त्यांचे आल्बम्स तयार करणें, कातरकाम आणि मातीकाम करणे या मुलांच्या छंदांतूनच विधायक प्रवृत्ति विकास पावतात. मंद वाऱ्याने डुलतांडुलतां कलिका जितक्या सहजतेने उमलते, तेवढ्याच सहजतेने नवनिर्मितीचा आनंद लुटतां-लुटता बालकांचा आत्मविकास झाला पाहिजे. हा आनंद मुलांना छंदांतून मिळू शकतो छंद हा आत्माविष्काराचा सुलभ उपाय आहे.

छंदाच्या मुळाशी संपादन-प्रवृत्ति, नवनिर्मिति-प्रवृत्ति, कुतूहल-प्रवृत्ति ह्या सहज प्रवृत्ति प्रेरक असतात. निरनिराळ्या प्रकारच्या छंदात एक प्रधान प्रवृत्ति व दुसऱ्या साहाय्यकारी प्रवृत्ति असतात.

संग्रहछंद

संग्रहछंदांत संपादनप्रवृत्ति जरी प्रमुख असली तरी इतर प्रवृत्तींच्या नाजूक छटा उमटल्याशिवाय राहात नाहीत. मित्रांना आणि कौतुक करणाऱ्या वडील मंडळींना आपला संग्रह दाखवितांना त्यांच्या आत्म-

प्रवृत्तीचें समाधान होतें. संग्रहाला साजेशी नवी वस्तु मिळतांच मुलांना आनंद होतो.

सहा ते बारा वर्षांच्या मुलांना पुढील संग्रह करण्याचा नाद असतो—शिंपले, शंख, विविध रंगांचे व प्रकारांचे दगड, पक्ष्यांची सुंदर पिसें, तिकिटें, आकर्षक चित्रें, काडयाच्या पेटया व त्यांवरील चित्रें, शास्त्रीय पद्धतीनें सुकविलेल्या फुलांपानांचा संग्रह, पशुपक्ष्यांची चित्रें. कला व शास्त्र ह्याचें सूक्ष्म बीजच ह्या विविध संग्रहछंदांत आढळते. खेळतांखेळतां ज्ञान होते आणि व्यक्तिविकास होतो. घरांतील छोटासाच कोपरा मुलाला देऊन त्याचा संग्रह उपयुक्त व ज्ञानदायी कसा होईल, ह्याचे मार्गदर्शन करणें समजस आईला सहज साधेल.

सर्वच गोष्टी संग्राह्य असतात असें नव्हे. भारूड गोष्टी टिपून त्यांचा त्याग करण्याचें मनोधैर्य मुलांत आलें पाहिजे. आपल्या संसारातहि अडगळ साठत जाते व संसार अवजड होतो. त्यातील सुटसुटीतपणा जाऊन घराला ओंगळपणा येतो. चांगलें वेचून घेणें ह्याचेंच नांव रसिकता. प्रथम हा त्याग मुलाला कठीण जाईल, पण हळूहळू त्याची जरुरी पटून स्वतःच्या हातानें निरुपयोगी वस्तूचा तो त्याग करील. तोपर्यंत मात्र त्याची कोणतीहि वस्तु मोठया माणसांनी कचराजमा करूं नये. मुलाचा असा निवडक संग्रह म्हणजे आपल्या घरातील बालकाच्या रसिकतेची आणि आपल्याहि अभिमानाची बाब नव्हे काय?

हस्तव्यवसायछंद



लहान मुलें कधीहि स्वस्थ बसलेली आढळत नाहीत. धडामोड करणें ही त्यांची नैसर्गिक प्रवृत्ति आहे. निसर्गाचा तो शिक्षण देण्याचा स्वाभाविक उपाय आहे. व्यवसायछंदासारखा उपयुक्त आणि विधायक दुसरा छंद नाही. आत्मस्फूर्तीनें, मार्गदर्शनाशिवाय मुलें कितीतरी वस्तु हौसेनें करतात.

बागेच्या छंदाचा आनंद तर अवर्णनीय आहे. शहरांतल्या मुलाना जागेच्या अभावी ह्या आनंदाला मुकावें लागतें. पण समोवती थोडें जरी आवार असलें तरी मुलांना हा छंद लागेल असें वातावरण ठेवावें. कधी झारी, कधी खुर्पे, कधी कुदळ असा हळूहळू जर संग्रह केलेला असेल तर मूल त्यांचा उपयोग केल्याशिवाय राहणार नाही. नवनिर्मिति-प्रवृत्तीचें समाधान ह्या छंदाने होतेंच; पण सौदर्यदृष्टीच्या विकासालाहि तो पोषक आहे.

कलाछंद

कलाछंद आठ ते बारा वर्षांच्या मुलांकरिता उपयुक्त आहे. बीजरूपात हा छंद तीनचार वर्षांपासून असू शकतो. परंतु अंकुर फुटायला अवधि लागतो. शरीर व मन ह्या दोन्हीवरहि थोडासा ताबा यावा लागतो, तेव्हा त्यांची एक तालात कामें होतात. कलाछंदांत नवनिर्मिति-प्रवृत्ति प्रमुख असून अनुकरण व आत्मप्रवृत्ति हीं तिला साथ देतात.

चित्रकला, नृत्य, गायन, विणकाम, भरतकाम वगैरे छंद या विभागांत येतात. कलांच्या विकासांत अनुकरणाला फार महत्त्व आहे. सुंदर चित्रें त्यांच्या दृष्टीला वारंवार पडलीं पाहिजेत. चित्ररूपानें सांगितलेल्या कथा मुलांना फार आवडतात. रंगाची पेटी, कंपास-बॉक्स, कागद-पेन्सिली वगैरे साधनें देऊन अनुकूल वातावरण ठेवल्यानें मूळच्या आवडीला उत्तेजन मिळतें. पांच वर्षांच्या एका मुलाला तर अशी सवय आहे, की 'गोष्ट सांग' असें तो आईच्या हातांत पाटी-पेन्सिल देऊनच म्हणतो! शीघ्रचित्रांच्या साहाय्यानें त्याला गोष्ट सांगावी लागते; आणि ऐकलेली गोष्ट तोसुद्धा पाटीवर चित्रें काढून सांगतो. झाड, झोपडी, माणूस, तळें, बदक, मासे ह्यांच्या आकृति किती झटपट काढूं शकतो तो! मात्र ह्या कलेच्या विकासाला मार्गदर्शनाची फार जरूर आहे. नाहीतर ह्या छोट्या रविवर्म्याचा विकास येथेंच थांबतो!





मुलांच्या हाताच्या चाळघा-बद्दल 'हातावर नक्षत्र पडलें आहे,' असा आहेर देऊन त्यांना नाउमेद करूं नये.

नवी वस्तु निरीक्षणें आणि तशीच स्वतः करू पाहणे हा त्यांचा सहजधर्म आहे. कचरा, मातीचे डाग ह्यांकडे जरा दुर्लक्ष करावयाला हवें. मळले जरा मातीने कपडे— मळूं द्या ! भिजली जरा मुलें पाण्यात— भिजूं द्या ! आपला पोपाखीपणा, आपला नाजूकपणा त्यांच्यावर का लादायचा ?

कागदकाम, कातरकाम, मातीकाम, परेटवर्क, सोपी सुतारकी, विणकाम, बागकाम ह्यापैकी कोणत्याहि छंदाकडे मुलांचा कल असेल तर त्या कलांचें आवडीत रूपांतर होण्याकरिता योग्य तऱ्हेने मार्गदर्शन व मदत झाली पाहिजे. हस्तव्यवसायछंदांत नवनिर्मिति-प्रवृत्ति प्रधान असून आत्म-प्रवृत्ति, कुतूहल-प्रवृत्ति आणि अनुकरण-प्रवृत्ति ह्या साहाय्यकारी असतात. ह्या सर्व वृत्तींना चेतना देईल असें अनुकूल वातावरण मुलांभोवती ठेवावें.

सुशीलाबाईंना कागदाची मुबक फुलें करतां येतात. त्यांनी सुरेखसा गुच्छ मधूला तयार करून दिला. त्याचें कुतूहल जागें होऊन त्याने कितीतरी प्रश्न विचारले. दुसऱ्या दिवशी रंगीत कागद आणि कात्री त्याला मिळाली. हात काम करू लागले. सुशीलाबाईंनी मार्गदर्शन केलें. थोड्याच दिवसांत त्याने फुलें, हार वगैरे तयार केले. आता तर शाळेंतील उत्सवांची आरास मांडण्यांत मधूला प्राधान्य मिळते. आईचें विणकाम पाहूनपाहून नऊ वर्षांच्या मगलनें किती सुंदर स्कार्फ तयार केला. सहाव्या वर्षी प्रकाशला वाढदिवसानिमित्त छोटी करवत, रंधा, हातोडी, पटाशी वगैरे हत्यारें बक्षीस मिळाली. दहाव्या वर्षापर्यंत तो तीं हत्यारें चांगलीच वापरू लागला. आपल्या खटपटीत तो मग्न असतो. त्या वेळेस वृत्ती एकतानता होते त्याची ! ही बघा त्याची लागलेली तंद्री ! हा बघा त्या छोटया स्नायूंवर आलेला त्याचा ताबा; आणि त्याला वाटणारा नवनिर्मितीचा आनंद !

बागेच्या छंदाचा आनंद तर अवर्णनीय आहे. शहरांतल्या मुलांना जागेच्या अभावी ह्या आनंदाला मुकावें लागतें. पण सभोवती थोडें जरी आवार असलें तरी मुलांना हा छंद लागेल असें वातावरण ठेवावें. कधी झारी, कधी खुरपें, कधी कुदळ असा हळूहळू जर संग्रह केलेला असेल तर मूल त्यांचा उपयोग केल्याशिवाय राहणार नाही. नवनिर्मिति-प्रवृत्तीचें समाधान ह्या छंदाने होतेंच; पण सौंदर्यदृष्टीच्या विकासालाहि तो पोषक आहे.

कलाछंद

कलाछंद आठ ते बारा वर्षांच्या मुलांकरिता उपयुक्त आहे. बीजरूपांत हा छंद तीनचार वर्षांपासून असू शकतो. परंतु अंकुर फुटायला अवधि लागतो. शरीर व मन ह्या दोन्हीवरहि थोडासा ताबा यावा लागतो, तेव्हा त्यांची एक तालांत कामें होतात. कलाछंदांत नवनिर्मिति-प्रवृत्ति प्रमुख असून अनुकरण व आत्मप्रवृत्ति ही तिला साथ देतात.

चित्रकला, नृत्य, गायन, विणकाम, भरतकाम वगैरे छंद या विभागांत येतात. कलांच्या विकासांत अनुकरणाला फार महत्त्व आहे. सुंदर चित्रें त्यांच्या दृष्टीला वारंवार पडलीं पाहिजेत. चित्ररूपानें सांगितलेल्या कथा मुलांना फार आवडतात. रंगाची पेटी, कंपास-बॉक्स, कागद-पेन्सिली वगैरे साधनें देऊन अनुकूल वातावरण ठेवल्याने मूळच्या आवडीला उत्तेजन मिळते. पांच वर्षांच्या एका मुलाला तर अशी सवय आहे, की 'गोष्ट सांग' असें तो आईच्या हातांत पाटी-पेन्सिल देऊनच म्हणतो! शीघ्रचित्रांच्या साहाय्यानें त्याला गोष्ट सांगावी लागते; आणि ऐकलेली गोष्ट तोसुद्धा पाटीवर चित्रें काढून सांगतो. झाड, झोपडी, माणूस, तळें, बदक, मासे ह्यांच्या आकृति किती झटपट काढूं शकतो तो! मात्र ह्या कलेच्या विकासाला मार्गदर्शनाची फार जरूर आहे. नाहीतर ह्या छोट्या रविवर्म्याचा विकास येथेंच थांबतो!





नृत्यकला आणि अभिनय ह्यांची आवड माणसाला अभिजात असते. तालबद्धता आपल्या रक्तांतच असते. पावसाच्या पहिल्या सरीतील मुलाचा नाच बघा! सहकृतीला वळण लागले की त्यातूनच कलेचा जन्म होतो.

गायन, नृत्य, अभिनय ह्या कला मुलाच्या सत्प्रवृत्तींचें पोषण करण्यास उपयोगी पडतात. आत्मानंदाची गोडी चाखल्याने मुले त्या आनंदाकरिता कलेची उपासना करावयास तयार होतात. उत्तेजनानें आणि मार्गदर्शनाने ह्या कलांची जोपासना झाली पाहिजे.

अशा प्रकारचे निरनिराळे छंद असलेल्या मुलांची लहानलहान मंडळें स्थापन केली तर छंदाच्या विकासास ते पोषक होईल.

पालक जर ह्यांत हौसेने लक्ष घालतील, तर मुलांचा उत्साह अक्षय टिकावयाला हरकत नाही.

मुलांच्या शालेतर चळवळी



लेखक
डॉ. मो. ना. नातू,
बी. अेस्‌सी., अेम्. बी. बी. अेस्.

★

मुलांना शिक्षण देण्यासाठी आपण त्यांना शाळा-कॉलेजांत घालतों. परतु शाळेमध्ये मिळणारे इतिहास, भूगोल, गणित वगैरे विविध विषयाचें ज्ञान म्हणजेच सर्व शिक्षण नव्हे. ज्ञान हे शिक्षणाचें एक अंग आहे; पण जीवनास लायक बनवील असे शिक्षण केवळ पुस्तकी ज्ञानांत सामावूं शकत नाही.

संघटनेच्या, व्यवस्थेच्या, कलात्मतेकच्या, साहसाच्या, प्रसंगावधानाच्या अनेक छोटयामोटया कृति जेव्हा प्रत्यक्ष हातून घडतील अगर अनुभवास येईल तेव्हाच मुलांच्या शरिरावर व मनावर प्रभावी संस्कार होतात; मुलांचे शील बनत जाते ह्या प्रकारचे संस्कार करणें हें मुलांचें खरें शिक्षण होय. पण आज ज्याला अभ्यासक्रम असे म्हणतात त्यामध्ये पुस्तकी शिक्षणाचाच मुख्यत्वें अतर्भाव केलेला असतो; आणि शालेतर किंवा अभ्यासक्रमाबाहेरच्या ठरलेल्या परतु मुलांच्या वाढीस अत्यत आवश्यक अशा सहल, वादविवाद, सहकारी भांडारें, स्वयसेवक पथकें ह्या गोष्टी उपेक्षिल्या जातात. अद्याप शिक्षणाचें माप म्हणजे मुलाच्या किती इयत्ता पास झाल्या, येवढेंच आहे. वर्गविषयाच्या ज्ञानाव्यतिरिक्त इतर गोष्टीचा समावेश अद्याप त्यांत झालेला नाही. मूल वरच्या इयत्तेंत प्रतिवर्षी जात राहिलें, वर्षभर फी देत राहिलें व शाळेंत साधारणतः नियमित राहिलें म्हणजे मुलाचें ‘ शिक्षण ’ कसें, काय व किती ‘ पुढे ’ चाललें आहे याविषयी कोणी अधिक



मुलांमुलींचे सुप्त गुण प्रकट होण्यास सहलींत चांगला वाव मिळतो.



विचार करीत नाहीत. शालान्त परिक्षेपर्यंत असें चालतें; तेथें जर विद्यार्थी एकदोन वर्षांत उत्तीर्ण झाला, तर त्याचें पुढील शिक्षण सुरू होतें व तेथेंहि हीच स्थिति ! जर का तो याप्रमाणे 'नियमित' शिकत गेला नाही तर मात्र त्याच्याकडे 'लक्ष' द्यावें लागते. मात्र जेव्हा विद्यार्थी शिक्षण संपवून बाहेरच्या जीवनांत येतो तेव्हा त्याच्या पुस्तकी ज्ञानापेक्षा इतर हुशारीची गरज असते.

लष्करांत कमिशन मिळावें म्हणून अर्ज केलेल्या उमेदवारांची एक चाचणी परीक्षा असते. त्या वेळी त्यांची बुद्धि, परिस्थिति चटकन् आकलन करण्याची पात्रता, चपळाई, धैर्य, आपल्या सोबत्यांवर छाप पाडून त्यांच्याकडून एखादें काम यशस्वीपणें करवून घेण्यासाठी लागणारा 'पुढारी'पणा अशा गुणांची परीक्षा केली जाते. तेव्हा वार्षिक परिक्षामध्ये पहिल्या वर्गांत पहिला येणाऱ्या विद्यार्थ्यापेक्षा परिक्षेंत सामान्यच परंतु क्रीडागणावर व इतर शालेय कार्यक्रमांत उत्साहाने पुढाकार घेतलेली मुलेंच कसोटीस चांगलीं उतरतात असें दिसून येते.

ज्या ज्या शाळामधून ठराविक अभ्यासक्रमाबाहेरच्या कार्यक्रमांची हेतुपूर्वक योजना केलेली असते तेथेतेथे असा अनुभव येतो, की त्यामुळे विद्यार्थ्यांमधील एरवी दिसून न येणारे गुण प्रकट होतात. एरवी वर्गांत जो विद्यार्थी मंद बुद्धीचा म्हणून गणला जातो, बावळट व कुचकामी ठरलेला



वक्तृत्वसभेंत भाग घेणारा मुलगा शाळेबाहेरहि धीटपणें वागण्यास शिकतो.

★

असतो, तोच कधीकधी संमेलनाच्या नाटकांत एखादी भूमिका अशी कांहीं ठसकेदार वठवितो, क्रिकेटमध्ये आपल्या कौशल्यानें आपल्या शाळेची बाजू अशी कांहीं सावरतो, क्रीडांगणावरच्या एखाद्या खेळांत असें वैयक्तिक प्रावीण्य दाखवितो, की तेच शिक्षक, तेच पालक व तेच वर्गबंधु ह्यांच्याकडून भरपूर प्रशंसा मिळवून त्यांचा अगदी आवडता होतो! या घटनेचें महत्त्व ओळखून तिचा उपयोग त्या मुलाच्या एकंदर उन्नतीसाठी कसा करतां येईल याचा जबाबदार मंडळींनी आस्थापूर्वक विचार केला पाहिजे.

क्रीडांगणावर, नाट्यस्पर्धेत चमकणारा विद्यार्थी वर्गांत मागे पडला तर त्याचा उपहास होतो. त्याच्यांतील गुणाचा गौरव व योग्य तो दर्जा त्याला दिला जात नाहीं. मग असलीं मुलें उर्मट अगर बेजबाबदार झाल्यास काय नवल! याच्या उलट एक उदाहरण आहे. एका मुलानें चित्रकलेचें वेड घेतलें होतें. इतर कोणत्याच वासामध्यें त्याला रस वाटत नसे. पण जेव्हां जवळ घेऊन त्यास नीट समजावलें, की चित्रकला-विद्यालयांत जायचें झालें तरी तुला मॅट्रिक झालें पाहिजे; त्या वेळी त्यानें गणित, इतिहास यांसारख्या नावडत्या विषयांचाहि कसून अभ्यास केला आणि परिक्षेंत यश मिळविलें.



बालवीर चळवळीने फार उपयुक्त कार्य साधलेलें आहे.

मुलाच्या स्वाभाविक आवडीचा आणि इच्छाचा वोज राखूनहि त्यांना रूढ शिक्षणाचे महत्त्व पटवितां येते. मात्र व्यवहारात अनेकदा त्याच्या इयत्तेपेक्षा वाह्य गोष्टीतील प्रावीण्यच उपयोगी पडतें.

शाळेच्या वक्तृत्वसभेत भाग घेणारा मुलगा समाधीट वनतो व एखाद्या व्यक्तीपुढे अथवा काही लोकापुढे आपले म्हणणे स्पष्ट व मुद्देसूद मांडणे त्याला शक्य होतें. दुकानात, पोस्टात, वँकेत, रेशनिंग ऑफिसात, एखाद्या चौकशी-अधिकाऱ्यापुढे किंवा अशाच काही प्रसंगी अगदी अपरिचित व्यक्तीपुढे आपल्याला नेमकें काय म्हणावयाचें आहे ते थोडक्यात व परिणामकारक रीतीने मांडता न आल्यामुळे गोंधळून जाऊन वुजणारी व हास्यास्पद ठरणारी माणसे चागली वुद्धिमान व परिक्षेत वरचा वर्ग मिळविणारी अशीहि असतात. परतु शाळेच्या सहकारी भांडारांत, संमेलनप्रसगी किंवा सहलीच्या वेळी जवाबदारीने काही कामें ज्याने पार पाडली आहेत तो अशा प्रसगी चांगली छाप वसवितो व त्याचें काम वहुधा मनासारखें साध्य होते.

*

मुलांच्या सुप्त गुणाना प्रकट होण्यास पुष्कळदा सहलीत चांगला वाव मिळतो. सहलीचा कार्यक्रम आखून तो पार पाडणे; तिकिटें काढणें; सगळयांच्या भोजनाची वा फराळाची व्यवस्था करणे; टांगे, मोटारी, हमाल इत्यादि ठरविणें; नवीन रस्त्याची अथवा ठिकाणांची चौकशी करणें; सर्वांची सोय पाहणे; पुढे जाऊन काही तयारी करणे; अकस्मात उद्भवलेल्या अडचणीस न जुमानतां तोंड देणे; एकमेकांस साह्य करणें; करमणुकीचा कार्यक्रम आखणे वगैरे गोष्टी हौसेने व जवावदारीने पार पाडणारी मुलें पुष्कळदा वर्गात चटकन् नजरेत भरत नाहीत, असा पुष्कळ शिक्षकांचा

अनुभव आहे. कोण कष्टाला चिवट आहे, कोण अवसानघातकी आहे, कोण हातांनी कष्ट करतो, कोण दुसऱ्यासाठी स्वार्थत्याग करतो, कोण केवळ साग-काम्या आहे, कोण विश्वासार्ह आहे इत्यादि अनेक गोष्टींची खरी परीक्षा सहलीच्या वेळी होते. सहलीच्या व वननिवासाच्या निमित्ताने मुलांना केवढें तरी उपयुक्त शिक्षण देतां येतें. मुलें शिस्त व संयमहि शिकतात.

आपलें म्हणणें निर्भीडपणे मांडणें व इतरांना आपल्या मताकडे वळ-विण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करणे, एकदा जी गोष्ट बहुमताने मान्य झाली ती आचरणांत प्रामाणिकपणे आणणे, जरूर तर पुन्हा आपले मत मांडावयाची संधि साधणे, बहुमताच्या निर्णयाप्रमाणे चालणें, हा लोकशाहीचा गाभा होय. याचें उत्कृष्ट शिक्षण शाळांतून अशा अभ्यासेतर कार्यक्रमांच्या द्वारे देतां येण्यासारखें आहे. मुलाचे काही कार्यक्रम, प्रार्थना, संमेलन, प्रदर्शन, चढाओढी, मासिकें, प्रात्यक्षिके अशा गोष्टी मुलांनी निवडलेल्या जबाबदार प्रतिनिधि-मंडळाकडे सोपविल्या व त्यांना चतुर आणि विशाल दृष्टीच्या शिक्षकांचें व मुख्याध्यापकाचे मार्गदर्शन लाभले, तर उत्कृष्ट नागरिकत्वाचा पाया शाळांतून सहज घालतां येण्याजोगा आहे. पाश्चात्य देशांत अशा कितीतरी गोष्टी मुलेच आपली आपण पार पाडीत असतात. विद्यार्थ्यांचें मंत्रीमंडळ, समाजसेवा-पथक, स्वयंसेवक पथक, बालवीर पथक अशांसारख्या उपक्रमांचें महत्व या दृष्टीने किती आहे ते थोडचाशा विचारांतीं सहज ध्यानांत येण्यासारखें आहे.

प्रत्यक्ष आयुष्याला दिशा लावणे, उपजीविकेचा मार्ग साप-डणें या दृष्टीनेंहि असे उपक्रम कित्येक वेळां उपयुक्त ठरतात. शाळेच्या सहकारी भांडारात खरेदी, विक्री, व्यवस्था, हिशेब ठेवणे अशा कामांचा अनुभव घेतलेल्या मुलांनी नंतर तशीच स्वतःची दुकाने काढून ती यशस्वी रीत्या चाल-विल्याची कित्येक उदाहरणें आज माझ्यासमोर आहेत.



प्रथमोपचार, शुश्रूषा इत्यादींची माहिती मुलांना द्यावयास हवी.



जबाबदारीची जाणीव वाढण्यास विद्यार्थी भांडारासारखे उपक्रम योग्य होत.

★

आपल्या मुलांच्या छंदाना आपण कितीसे उत्तेजन देतों याचाहि पालकांनी विचार करावयास हवा. " हे कशाला करतोस ? " " तुला का सुतार व्हायचं आहे ? " " छान ! जन्मभर बागेंत लझाडच फुलावीत बसा आणि बापाचे पैसे नुसते खर्च करा ! " " स्टोव्ह नि सायकली दुरुस्त करून चहापुरते तरी पैसे मिळतील का ? " अशा निरुत्साही दुरुत्तरांनी कितीतरी मुलांचे उत्साहाचे अकुर अकाली चुरगळले जात असतील ! अलीकडे कांही शाळातून मुलांच्या अशा छदांस पद्धतशीर वळण लावण्यासाठी सुटीतले वर्ग काढतात. हा उपक्रम अत्यंत महत्त्वाचा होय.

कांही शाळांनी शेजारच्या खेड्यात जाअून ताली व बांध घालणें, स्वच्छता राखणें, प्रौढांस साक्षर करणें, झाडें लावणे, यात्रेच्या वेळी व्यवस्था करणे, रहदारीचे नियंत्रण करणें अित्यादि अुपक्रम पद्धतशीरपणें चालवले आहेत. त्यांत भाग घेणारी मुले प्रत्यक्ष पाहिली; आणि त्यांची ती हौस, कष्ट करण्याची ती तयारी, ती शिस्त, तो अुत्साह हें पाहिलें म्हणजे भावी पिढीबद्दल कितीतरी आशा वाटूं लागते ! हल्लीच्या मुलांना हौस नाही, कष्ट नकोत, शिस्त नको अित्यादि आरोप किती फोल आहेत हें अशा वेळी समजून येतें. यांतूनच आमचे भावी पुढारी व समाजसुधारक निर्माण होणार नाहीत काय ?

मुलांचें शील व चारित्र्य बनण्याच्या दृष्टीने या अनेकविध अभ्यासेतर अुपक्रमांचें महत्त्व किती म्हणून सांगावें ! तरीपण मुलांच्या मानसिक तयारीच्या दृष्टीने आणखी अेक मुद्दा येथे मांडणें आवश्यक आहे.

अंगावर घेतलेली कोणतीहि गोष्ट यशस्वी रीत्या पार पाडणें हें आयुष्यांतील यशाचें मर्म होय. या कामीं मनुष्याचा मोठा आधार म्हणजे आत्मविश्वास. 'मी हें काम नक्की करून दाखवीन,' अशा विश्वासाने

कामाला हात घालणें म्हणजे ती गोष्ट तीनचतुर्थांश साध्य करणेंच होय. हा आत्मविश्वास मुलांमध्ये अुत्पन्न करण्याच्या कामी अभ्यासेतर अुपक्रमांचें महत्त्व फार आहे.

अभ्यास म्हणा, खेळ म्हणा, नाटय म्हणा, लेखन म्हणा, भाषण म्हणा– कोठें ना कोठेंतरी आपण यशस्वी आहों; 'आपण कोणीतरी आहो' ही भावना मुलांच्या आयुष्यांतील यशाच्या दृष्टीनें फार मोलाची आहे. पहिला क्रमांक हा फक्त एकालाच मिळूं शकतो, म्हणून बाकीचे काय कुचकामाचे समजावयाचे काय ? त्यांनाहि कोठें ना कोठेंतरी पहिला क्रमांक मिळविण्याची संधि मिळाली पाहिजे. त्यांनाहि कौतुक, उत्तेजन, टाळया, गौरव ही मिळालीं पाहिजेत. म्हणजे ठराविक चाकोरीच्या बाहेर जाऊन, धाडसानें व साहसानें आत्मविश्वासाच्या जोरावर, यशाचा मार्ग चोखाळण्याची धमक आमच्या भावी पिढीत येईल.

परंतु अशा या महत्त्वाच्या अभ्यासेतर उपक्रमांच्या बाबतींत आजच्या शाळांमधून सामान्यतः जी परिस्थिति आढळते ती कांहीं समाधानकारक म्हणतां येण्याजोगी नाही. खेळ, व्यायाम, चित्रकला, गायनकला, हस्तव्यवसाय व गृहशास्त्र या विषयाना आता शालेय अभ्यासक्रमान्तर्गत स्थान मिळालें आहे. परीक्षा विषय म्हणूनहि ते ठेवण्यांत आले आहेत. परंतु इतर उपक्रमांप्रमाणेच या महत्त्वाच्या विषयांची अवस्था अद्याप आहे !

शालेय उपक्रमांमध्ये व विषयांमध्ये हे अभ्यासक्रमांतर्गत व हे बहिर्गत असें वर्गीकरण केव्हाच करतां कामा नये. शाळांच्या प्राथमिक व माध्यमिक अवस्थांमधून विद्यार्थी हा सध्याच्या वार्षिक परिक्षांच्या निर्जीव पद्धतीमधून पुढे सरकता कामा नये. त्यानें सबंध वर्षभर एकूण काम काय केलें याची वेळोवेळीं पाहणी करून जेथे तो मागे पडत असेल– मग ते वर्गातील विषय असोत वा बाहेरचे कार्यक्रम असोत– तेथे त्याचें लक्ष त्याकडे वेधून, काय उणीवा आहेत त्या पाहून, त्या नाहीशा करण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे. अशा वेळी विद्यार्थ्यांची शारीरिक व बौद्धिक तपासणी करून तो मागे पडण्याचें कारण शोधून काढले पाहिजे व त्याला योग्य असें शिक्षण मिळेल अशा ठिकाणीं त्याला पाठविले पाहिजे. याकरिता वेगवेगळया बौद्धिक दर्जाच्या विद्यार्थ्यांच्या शाळा वेगवेगळया ठेवाव्या लागतील व तेथे आपले

रूढ अभ्यासक्रमांतर्गत विषय कमी करून ' बहिर्गत ' किंवा ' इतर ' असे व्यवसायादि विषय जास्त ठेवावे लागतील. जर शारीरिक व्यंग असेल तर त्याकरिता वेगळी सोय पाहिजे.

जर विद्यार्थ्यांची बुद्धि, हौस, आवड, लायकी, त्याच्या अंगची कला, त्यांचें शरीरसामर्थ्य व त्याच्या भोवतालची परिस्थिति याचा विचार करून त्यांना शिक्षण दिलें जाईल, तर योग्य स्थानी योग्य व्यक्ति असे होऊन विद्यार्थ्यांचा व त्यामुळे राष्ट्राचा फायदाच होईल; या कारणी खर्च पडलेले श्रम व संपत्ति ही सत्कारणी लागतील.

या दृष्टीने आपल्या शाळा चालविण्याची सध्याची पद्धत बदलली पाहिजे. गायन, हस्तकौशल्य, खेळ, कारागिरी यांमध्ये एखाद्या विद्यार्थ्याने नैपुण्य दाखविले अगर सहलीच्या वेळी किंवा वस्तुभांडारात अगर संमेलन-प्रसंगी जबाबदारी अंगावर घेऊन त्याने आपले काम व्यवस्थित पार पाडलें असलें वा वक्तृत्वसभेंत वा नाटयस्पर्धेत त्याने आपले कौशल्य प्रकट केले असेल, तर ती त्या मुलाच्या बुद्धीच्या प्रगतीची कसोटी समजली पाहिजे, त्याबद्दल गुण मिळाले पाहिजेत. त्याला उत्तेजन मिळेल अशी योजना पाहिजे.

सध्याच्या आपल्या शाळा या मुलांकरिता चाललेल्या नसून संस्था-चालक, शिक्षक किंवा अन्य काही गोष्टी यांच्या सोयीकरिता चालल्या आहेत. अलीकडे काही शाळामधून खालपासून वरपर्यंत मुले एकत्रित येतील अशी एक कुलपद्धति (हाउस सिस्टिम) अस्तित्वात असते. परंतु थोडयाच ठिकाणी तिचा खरा शिक्षणात्मक उपयोग करून घेतला जातो. बहुतेक ठिकाणी ती एक शोभेची वा नावापुरती किंवा शिक्षकास वाटेल तेव्हाच उपयोगांत आणावयाची योजना असते. ह्या योजनेच्या योग्य उपयोगाने विद्यार्थ्यांना पुष्कळच खरे शिक्षण देतां येईल. मुलांच्यावर विश्वास ठेवणें, त्यांच्याकडून काम करून घेणें, त्याना चुका करण्यास व त्या दुरुस्त करण्यास संधि देणें, त्याच्यावर अनेक तऱ्हेच्या लहानमोठया जबाबदाऱ्या टाकून त्या पार पाडण्याची त्याना सवय लावणे, अशा अनेक गोष्टी या पद्धतीने साध्य होण्याजोग्या आहेत.

सध्या फारच थोडया मुलांना शाळा आपली आहे, शाळेमध्ये आपण घाण करूं नये, किंवा शाळेची नुकसानी करूं नये, शाळेंतील पुस्तकें, वस्तु

वगैरे नादुरुस्त करूं नयेत, किंवा पळवूं नयेत आणि शाळेची सजावट स्वतः करावी असें वाटतें. याचें कारण शालेय कार्यक्रमात त्यांना भाग घेण्याची संधि मिळत नाही हे होय. शाळेतील त्या कोणत्या ना कोणत्यातरी गोष्टीच्या सजावटींत आपलें स्थान आहे, असें वाटल्याशिवाय आपुलकी कशी येणार? कुल-पद्धतीच्या योग्य उपयोगानें हें साध्य करतां येईल.

शाळेंतील टापटीप, स्वच्छता, सजावट, अनेक तऱ्हेच्या चढाओढी, वादविवाद, सामने, सहली, निसर्गनिवास (कॅम्प), सहकारी वस्तुभांडार या गोष्टी कुलांच्या कार्यक्रमामध्ये घालून त्यांच्या प्रतिनिधींचे एक विधि-मंडळ व मंत्रीमंडळ बनविणें व त्यांच्यावर देखरेख ठेवणें, त्यांच्याकडून काम करून घेणें इत्यादीकरिता प्रत्येक कुलाला उत्साही व अनुभवी शिक्षक ठेवले, तर सर्व काम सुव्यवस्थितपणें पार पडेल व मुलांना आवश्यक ते शिक्षणहि मिळेल. स्काउट चळवळीमध्ये काम करणारांचा अनुभव असा आहे, की मुलांना योग्य मार्गदर्शन करून संधि दिल्यास मुले आपल्यावरील जबाबदारी उत्तम तऱ्हेने पार पाडू शकतात मुंबईच्या एका शाळेंत गेली अनेक वर्षे वर्षातून एक सबंध दिवस शाळा सर्वस्वी मुलांच्या ताब्यांत दिली जाते. त्यांचाहि अनुभव हाच आहे, की मुलें तो दिवस आपल्या अंगावर संपूर्ण जबाबदारी घेऊन सर्व शालेय कार्यक्रम उत्तम तऱ्हेने पार पाडतात.

शाळा या मुलांच्याकरिताच आहेत. मग त्यांमध्यें मुलांच्या मताला व कार्याला पुरेसा वाव मिळाला पाहिजे. हे मुलांचें मत व त्यांचें कार्य चांगल्या मार्गदर्शनाने तयार करतां येईल. जे गुण मुलांमध्यें यावेत अशी आपली अपेक्षा असते, ते सर्व गुण त्यामुळे मुलांमध्यें आणता येतील.

मुलांच्यावर आपणा सर्वांचा–मोठ्या माणसांचा–विश्वास फार कमी आहे. त्यांनाहि मान आहे, दर्जा व जबाबदारीची जाणीव आहे, निश्चित आवड आहे– ही गोष्ट आपल्याला चांगलीशी पटत नाही. म्हणून आपण मुलांच्यावर जबाबदारी टाकत नाही, त्यांचे मत विचारात घेत नाही व ते बनविण्याचा प्रयत्न करीत नाही. परंतु ज्या अनेक गोष्टींचा व उप-क्रमांचा शालेय कार्यात वर उल्लेख केला आहे, त्या गोष्टींचा व उपक्रमांचा शालेय कार्यांत निश्चित समावेश केल्यास व शाळेंतील सर्व विद्यार्थी

त्यांपैकी कोणत्या ना कोणत्या तरी उपक्रमांत भाग घेतीलच घेतील. याकडे लक्ष दिल्यास जें प्रत्यक्ष कार्य विद्यार्थ्यांच्या हातून घडावें व ज्याचा अनुभव विद्यार्थ्यांना मिळावा म्हणजे त्यांना खरेखुरें शिक्षण मिळेल असें म्हटलें जातें तें शिक्षण त्याना मिळेल; व प्रारंभी उल्लेख केलेल्या शिक्षणाच्या व्याख्येप्रमाणें असें शिक्षण त्याना मिळालें तरच तीं मोठी झाल्यावर त्यांच्या हातून नागरिकत्वाचीं कर्तव्यें चांगल्या तऱ्हेनें पार पडतील.

मुलें कां बिघडतात?

लेखक
गो. ना. हर्षे,
बी. ओ., डिप्. ओस्. ओस्. ओ.



"हीं बालगुन्हेगार मुलें आमच्या शाळेंत नकोत. कारण, आमचीं इतर चांगली मुलें त्यांच्या सहवासानें बिघडतील!" रिमांड होममधील मुलांना शाळेंत घालावयास गेलें तर पुष्कळ शाळांचे मालक अशी उत्तरें देतात. वस्तुतः 'बालगुन्हेगार' ही शब्दरचना चुकीची आहे. हीं मुलें गुन्हेगार नसून वाट चुकलेली असतात. त्यांच्या आयुष्यांत त्यांना योग्य मार्गदर्शन मिळालेलें नसतें; त्यांच्या व्यक्तिमत्वाच्या विकासाच्या आड अनेक अडचणी आलेल्या असतात व त्यामुळे भांबावलेल्या मनःस्थितींत त्यांच्या हातून ज्या कांही चुका होतात त्याला परिस्थितीमुळे एक प्रकारचें गंभीर स्वरूप प्राप्त होतें.

मुलें ज्या महत्वाच्या कारणांमुळे कुमार्गाला लागतात त्यांमध्ये घरांतील परिस्थिति हीच फार महत्वाची आहे. आईबापांचा जीवनाबद्दलचा एकंदर उदासीनपणा, एकमेकांतील बेबनाव, असंतोष, ह्यांमुळे मुलांच्या जीवनाला निराळें वळण लागतें; घराबद्दलचें त्याचें नैसर्गिक आकर्षण कमी होतें; त्याचें मन बाहेर रमूं लागतें व ह्याच सवयीमुळे तीं वाईट संगतींत सापडतात. शेजारच्या घरांत रेडिओ आहे, उत्तम फर्निचर आहे, आणखी कांही आकर्षक वस्तु आहेत, म्हणून आपल्या मुलांना तेथेंच वेळ काढणें बरें वाटतें. गरीब परिस्थितीमुळे आपणाला ह्या गोष्टी घेणें शक्य नाही, आपल्या मुलांना घराबद्दल आकर्षण न वाटण्याचें कारण आपली हीन

सांपत्तिक परिस्थिति, अशी आईबापाची कल्पना असते; पण ती चुकीची आहे. रेडिओनील सुंदर गाण्यापेक्षा आईबापाच्या प्रेमळ हाकेतच त्यांना जास्त आकर्षण वाटतें. सुंदर गादीच्या खुर्चीवर बसण्यापेक्षा आईबापाच्या मांडीवर बसण्यातच मुलाना अधिक आनंद वाटतो. थोडक्यात, प्रतिकूल सांपत्तिक परिस्थिति हेंच कांही मुलांना घराबद्दल कमी आकर्षण वाटण्याचें कारण होऊं शकत नाही. त्या सांपत्तिक परिस्थितीमुळे आईबापाच्या मनावर होणारे जे अनेक परिणाम आहेत त्यामुळे मात्र मुलांना घराचा वीट येतो. एका मध्यम वर्गांतील कुटुंबातला एक मुलगा रिमांड होममध्ये आणला होता. रिमांड होमबद्दल सर्वांनाच कल्पना नसल्यामुळे आधी येथे त्याची थोडक्यांत माहिती देतो.

'रिमांड होम' म्हणजे मुलाला पकडल्यानंतर चौकशी होईपर्यंत ठेवण्याची जागा. मुंबई सरकारच्या लहान मुलांच्या कायद्यान्वयें सोळा वर्षांच्या आतील मुलामुलींना तुरुंगांत न पाठवितां ह्या 'रिमांड होम'मध्ये ठेवण्यांत येते. तेथें त्यांचा सर्वांगीण व्यक्तिविकास कसा होईल ह्याचा विचार केला जातो आणि त्यांच्या मार्गांत आलेल्या अडचणी कोणत्या, कुमार्गाला लागण्याची कारणे काय, वगैरेबाबत माहिती घेऊन उपाययोजना आखली जाते. लहान मुलांच्या कायद्यामध्ये अनाथ, उपेक्षित मुलांनाहि अशा ठिकाणी आणण्यासंबंधी व्यवस्था केली आहे. रिमांड होममध्ये प्रवेश मिळाल्यानंतर तेथील अधिकारी— ज्याना 'प्रोबेशन ऑफिसर' म्हणतात ते— सामाजिक शास्त्राच्या आधाराने एकंदर परिस्थितीचें निदान करतात आणि योग्य अशी उपाययोजना कोर्टाला सुचवितात. त्याप्रमाणे लहान मुलांच्या कोर्टाचे अधिकारी एकंदर सर्व शिफारशींचा विचार करून मुलाच्या भावी आयुष्याला उपयुक्त अशा उपाययोजनाची अंमलबजावणी करण्याचा हुकूम देतात.

ज्या मुलासंबधाने मी येथे थोडक्यांत हकीकत देणार आहे तो चांगल्या सुशिक्षित कुटुंबातील होता. त्याला चोऱ्या करण्याची, हॉटेलमध्ये जाण्याची वगैरे फार सवय होती. घरी पाहुणे आले की त्यांच्या खिशांतून तो चोरून पैसे घेई, कधी त्यांच्याजवळ मागे. आईबापानी धाक लावण्याचा आणि त्याच्या ह्या सवयींना आळा घालण्याचा आपल्याकडून



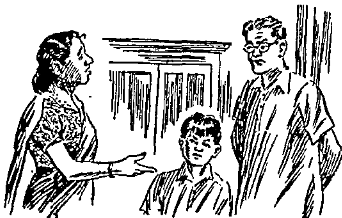
वस्तुतः हीं मुलें गुन्हेगार नसून वाट चुकलेलीं असतात.



खूप प्रयत्न केला, पण त्याचा उपयोग झाला नाही. शेवटी नाइलाज होऊन त्याला रिमांड होममध्ये दाखल करण्यात आलें.

त्या आईवापांच्या शिस्तीमध्ये एक प्रकारचा दोष होता आईला मुलाच्या वाईट सवयीपेक्षासुद्धा आसपासचे लोक त्याला हसतात व नांवें ठेवतात म्हणून राग येई व वड्याचें तेल वांग्यावर या न्यायानें ती त्याला मारूं लागली ! बाप मारण्याच्या विरुद्ध होता व योग्य रीतीनें त्याला धाक लावावा अशी त्याची इच्छा होती. बापाला त्याच्या व्यवसायामुळे मुलाकडे पाहण्यास फार वेळहि मिळत नसे. बापानें कांही सूचना केली की मुलाची आई म्हणत असे, "तुम्हाला सांगायला अन् उपदेश करायला काय होतं? सारा दिवस तुम्ही बाहेर असता अन् हें बोलूं नको, तें बोलूं नको मात्र म्हणतां!" बापाने मुलांच्या मानसशास्त्राचा अभ्यास केलेला नव्हता; पण केवळ त्याला कामावरून घरी आल्यावर एक प्रकारची शांतता हवी असे; त्यामुळे मुलाचे कांही दोष असल्यास त्याला शांतपणें समजून सांगण्याचा आपल्या पत्नीने प्रयत्न करावा असें त्याला वाटे, मुलाच्या आईमध्ये सहनशील-पणा बिलकुल नव्हता. ती मुलाच्यादेखत आपल्या नवऱ्याला म्हणत असे,

" तुमच्या लाडामुळे हा बिघडला ! " बायकोने असा आरोप केला की त्याला सहन न होऊन तो पत्नीला टाकून बोलण्यास आरंभ करी, किंवा कधीकधी कपडे घालून घरांतून बाहेर जाई. मुलांच्या देखत अशा प्रकारचीं भांडणें व चर्चा करणें हें अनिष्ट आहे, असें बापाला वाटे; परंतु पत्नीच्या बडबडीपुढे त्याचें कांही चालत नसे. मुलाची सुधारणा कशी व्हावी, ह्या दृष्टीनें होणाऱ्या मतभेदाला भलतेच स्वरूप येऊन त्याचे पर्यवसान भांडणांत होत असे. बापाला असें वाटत असे, की निदान आपलें भांडण शेजाऱ्यापाजाऱ्यांना तरी कळूं नये. परंतु पत्नीचा आवाज इतका मोठा होता, की भांडण सुरू झालें की आसपासच्या सर्व लोकांना तें कळे. ह्या सर्व प्रकारामुळे मुलगा गोंधळून जाई. आपण किती वाईट आहोंत, आपल्यामुळे आईवडिलांचें भांडण होतें, ह्यामुळे तो खिन्न होई. शाळेंत त्याचें लक्ष लागत नसे. त्याच्या डोळ्यापुढे घरातल्या भांडणाचे चित्र उभें राही. शाळेंत अभ्यासाकडे लक्ष नाही म्हणून मास्तर आरडाओरडा करीत व मारीत असत. पुढे मुलाला घराचा व शाळेचा कंटाळा येऊ लागला व तो " शाळेत जातों " असें सांगून इकडेतिकडे भटकू लागला. ह्या भटकण्याच्या सवयीमुळे त्याला वाईट संगत लागली व त्याला चोऱ्या करण्याची सवय जडली. चोऱ्या करण्यामुळे, हॉटेलमध्ये खाण्यामुळे त्याला घरच्या गोष्टींचा विसर पडत असे. आपल्यामध्यें कांही कर्तृत्व नाहीं असे आपल्या आईबापाना वाटते; याचा वचपा म्हणून चोऱ्या करून आपण किती हुशार आहों, हे त्याना दाखवावें असें त्याला वाटे. आसपासचे लोक त्याच्या बारीकसारीक खोड्या असल्या तरी एकाचे दोन करून आईबापांना सांगू लागले ! मुलाला मात्र ह्या सर्व गोष्टींमुळे घराचा, शाळेचा व शेजाऱ्यांचा वीट आला व त्याने शेवटी पळून जाण्याचें ठरविले. आई शेजारच्या मुलांचें नेहमी कौतुक करीत असे की – " ती मुलं पाहा कशी शहाणी आहेत ! देव तुलाच कशी अक्कल द्यायला विसरला ! " वगैरे बडबड मुलाच्या परिचयाची होती. त्यामुळे शेजारच्या मुलांबद्दल ह्या मुलाला मनस्वी संताप येत असे व त्यांचा तो द्वेष करू लागला. आई म्हणते त्याप्रमाणे देवाने आपणाला जर अक्कल दिली नाही, तर त्याला नमस्कार तरी काय म्हणून करायचा, असें त्याला वाटे ! मुलाचें वय



मुलाच्या देखत अशी चर्चा करणें अनिष्ट आहे, असें बापाला वाटे;
पण पत्नीच्या बडबडीपुढे त्याचें कांही चालत नसे.

★

अवघें बारा वर्षांचें. ह्याला कसा सुधारावा ? ह्याच्या वाईट सवयींना काय करावें ? असा एक कठीण प्रश्न आईबापांच्या अविवेकामुळें निर्माण झाला. त्या सर्वांचा मुलावर अनिष्ट परिणाम होऊन मुलगा एक दिवस घरांतून पळून गेला. नंतर तो एका चोरींत सांपडल्यामुळे रिमांड होममध्यें आला आणि ही सर्व माहिती मुलाकडून आम्हांला कळली.

मुलाला सुधारण्यासाठी प्रयत्न करणाऱ्या आईबापांनाच शिक्षणाची खरी गरज होती; नव्हे काय ?

मुलांमध्यें सुरक्षितपणाची भावना तीव्र असते. त्याला धक्का बसला म्हणजे तीं अस्थिर होतात. आपल्या हातून कोणतीहि वाईट गोष्ट झाली आणि ती आपण आपल्या आईबापांना किंवा पालकांना सांगितली, तर त्या-बद्दल ते सहानुभूतिपूर्वक विचार करतील व क्षमा करतील, असा मुलांना दृढ विश्वास पाहिजे. आपल्या हातून कांही चुकलें तर आई काय म्हणेल? वडील रागावतील का? शाळेंत शिक्षक मारतील का? ह्या भीतीमुळे मुलांच्यामध्ये प्रथम विकृति निर्माण होते. त्यांतूनच त्यांना खोटें बोलणें, चोऱ्या करणें, पळून जाणें वगैरेंसारख्या सवयी लागतात. सर्व मुलांना चोऱ्या

करण्याची सवय लागते असें नाही. लहानपणी ज्या मुलाच्या हृया सुरक्षितपणाच्या भावनेला धक्का बसतो, ती भित्रीं बनतात व मोठेपणी त्यांच्या वागण्यात आत्मविश्वास कधीच येत नाही. त्याचे सर्व व्यवहार दुसऱ्यांवर अवलंबून असतात व त्याच्या सुप्त मनामध्ये नेहमी एक प्रकारची भीति असते व "हे केलें तर काय होईल– ते केलें तर काय होईल?" अशा अस्थिर मनःस्थितीत तीं सारा जन्म काढतात.

त्याचप्रमाणे मुलांना नेहमी असे वाटते, की आपण ज्याप्रमाणें लोकांशी वागतों त्याप्रमाणेच लोकांनी आपल्याशी वागावें. मुलें आनंदाने आपल्यापुढे आली तर आपणहि त्यांचें आनंदाने स्वागत करावें असे मुलांना वाटतें. आपण केवळ कामांत असल्यामुळे जरी त्यांना रागाने अगर तिरस्काराने बोललों तरी त्यांचा विरस होतो. असा त्याचा वारवार विरस होत गेल्यास त्यांच्यामध्ये एक प्रकारचा गंड निर्माण होतो. नतर दुसऱ्याच्या आनंदाचा विरस करण्यांत त्यांनाहि एक प्रकारचा आनंद वाटू लागतो. आपणाला कित्येक लोकांच्यामध्ये असें दिसून येते, की ते दुसऱ्याच्या आनंदामध्ये किंवा गौरवामध्ये सहभागी होऊ शकत नाहीत. कोणाचा गौरव केला तर अशा वृत्तीचे लोक निदान दुसरें कांही करतां आलें नाही तर घरांत बसून त्यांना शिव्या देतील, त्याना भोंदू किंवा लबाड म्हणतील व आपल्या मनाचें समाधान करुन घेतील! "मला जो आनंद मिळाला नाही तो आनद इतरांना कसा मिळाला?" अशा प्रकारचा काही सघर्ष त्यांच्या सुप्त मनामध्ये असतो व त्याचा दृश्य परिणाम म्हणजे ते कोणतें तरी निमित्त काढून आनदाच्या प्रसंगापासून अलिप्त राहतात.

मुलांना नेहमी असे वाटतें, की इतरांनी आपल्या गुणाचें कौतुक करावें, लोकांनी आपल्याला शाबासकी द्यावी. त्यांनी केलेल्या नव्या वस्तु, काढलेलीं चित्रें ही लोकांनी पाहावीत. ह्याबाबत मोठ्या माणसानी जर लक्ष घातले नाही, तर मुलें नाराज होतात. जो कोणी त्यांचें कौतुक करील, स्तुति करील त्याला ती सर्व मनोगत सांगतात. कित्येक वेळां मुलें आई बापांच्याजवळ मोकळेपणाने न बोलतां इतर नातेवाइकांजवळ मनमोकळेपणाने बोलतात. मुलांना आपल्या आईवडिलांच्यापेक्षा इतर नातेवाईक जवळचे वाटावे, हृयामध्येच आईबापाचा कमीपणा आहे. परंतु अनेक ठिकाणं



बाप मुलाला बोलत असतांना मध्येच आजोबा म्हणायचे,
" अरे, लहान मुलं असं करणारच !... "



अशी परिस्थिति दिसून येते हे मात्र खरें. ह्यातूनच मुलाच्या अनेक अनिष्ट प्रवृत्तीना वाव मिळतो.

अमेरिकेंत असतांना मी वॉशिंग्टन येथे एका अमेरिकन कुटुंबांत जेवायला गेलों होतों. त्या अमेरिकन गृहस्थांनी मला मोटारमधून घरी नेलें. घरीं गेल्यानंतर पाचदहा मिनिटांनी त्यांनी आपल्या दोन मुलांची व माझी ओळख करून दिली. त्या दोन मुलांची वयें आठ व पाच अशीं होती. मुलांनी मला आपल्या खोलीत नेलें, आपला सर्व खेळ व इतर सामान त्यांनी मला दाखविलें. हिंदुस्थानांतील काही चित्रें त्यांनी मला मुद्दाम दाखविलीं. अमेरिकन मिशनऱ्यांनी त्यांना तीं चित्रें पाठविलीं होती. सुमारे अर्धा तास मी मुलांच्याशी बोललो. नतर ती अमेरिकन पतिपत्नी मला जेवायला बोलावण्यास आली. मी त्यांच्याबरोबर गेलों व मुलें तेथेंच खेळत बसलीं. मीं त्या अमेरिकन पतिपत्नीना विचारलें, "तुम्ही मला प्रथम मुलांना भेटण्यास का सांगितलें ?" ते म्हणाले, "तुम्ही आमच्या इतर पाहुण्यांपेक्षा निराळे आहात. मुलांना तुम्हाला भेटण्याचें साहजिकच कुतूहल

वाटेल. तुमचा देश निराळा, चालीरीति वगैरे निराळच्या. त्यांना जर तुम्ही भेटलां नसतां तर आपण बोलत असतांना ती सारखीं आली असती व त्यांनी त्रास दिला असता. त्यांच्या वस्तु व त्यानी काढलेली चित्रें तुम्ही पाहिलीत, त्यामुळे त्यांना समाधान वाटलें. आम्ही मुलाच्या भावनांचा अनादर करीत नाही. कारण तसें केल्यास त्यांच्यामध्ये अनेक प्रकारच्या विकृति निर्माण होतात आणि त्यांतूनच मुलें उनाड बनण्याचा संभव असतो."

वरील प्रसंगावरून मुलाच्या भावनांबद्दल, आशाआकांक्षांबद्दल आई-बापांनी किती जपावयास पाहिजे हें दिसते. घरांतील शिस्तीचा अभाव, आईबापाचा एकमेकांतील बेबनाव, दोघांपैकी कोणाचें तरी अनैतिक वर्तन वगैरे गोष्टीमुळे मुलांचें घराबद्दलचे आकर्षण कमी होतें आणि मग मुले कुमार्गाला लागतात.

कांही दिवसापूर्वी तेरा वर्षांच्या एका मुलाला रिमांड होममध्ये आणण्यांत आलें. त्याने चोरी केल्याबद्दल त्याला पकडलें होते. त्या मुलाबाबत प्रोबेशन ऑफिसरांनी जास्त चौकशी केली तेव्हा त्यांना असे आढळून आलें, की मुलाने ती चोरी केवळ वाईट संगतीमुळे केली. ही वाईट संगत त्याला कां लागली? ह्याचें कारण म्हणजे मुलगा घरातून पळून गेला! मुलगा घरातून का पळून गेला? ह्याचें कारण म्हणजे त्याला शाळेंत मास्तरानी मारलें! मास्तरांनी मारल्यामुळे त्याने आपल्या वडिलांना सांगितलें, की "मला ह्या शाळेंत जायचं नाही. निदान शाळा ही असली तरी माझा वर्ग बदला." बापाने ते करण्यास नकार दिला आणि मुलाला सांगितलें, की "शाळत गेलच पाहिजे व त्याच वर्गांत राहिलं पाहिजे!" मुलगा एकुलता एक असल्यामुळे व इतर वेळी त्याचे बरेच अवास्तव लाड केल्यामुळें त्याचा स्वभाव हट्टी बनला होता. बाप आपलें म्हणणे ऐकत नाही हे पाहून मुलगा घरांतून पळाला. तो मुंबईला गेला. तेथे तो वाईट संगतीमध्यें आला व चोरी केल्यामुळे त्याला पकड-ण्यांत आलें. मुलाला रिमांड होममध्ये नेलें. तेथे दोनतीन महिने ठेवलें. तरी आईबापांचा पत्ता अगर घरची कोणतीहि माहिती त्याने अधिकाऱ्यांना दिली नाही!

त्या मुलाला एक प्रकारचा अपमान वाटल्यामुळे त्याने खरी माहिती दिली नाही. ह्या मुलाला कोणीहि मालक नाही असें वाटल्यामुळे कोर्टाने

त्याला सर्टिफाइड शाळेंत पाठविलें. तेथील अधिकाऱ्यांना कांही दिवसांनी मुलानें खरी हकीकत सांगितली; तेव्हां मुलाच्या बापाला पत्र धाडून अधिकाऱ्यांनी बोलाविलें. मुलाचा बाप इतके दिवस–म्हणजे सुमारे तीन महिने–सतत शोध करीत होता. मुलगा घरातून पळून गेला व त्याचा शोध लागत नाही ह्या कल्पनेनें मुलाच्या आईला धक्का बसला आणि ती आजारी पडली. नंतर कांही दिवसांनी ती वारली ! ह्या सर्व प्रकारामुळें मुलाच्या बापाच्या डोक्यावरसुद्धा एक प्रकारचा परिणाम होऊन त्यानें आपला व्यवसाय सोडला व तो इतस्ततः भटकू लागला. कांही दिवसांपूर्वी मुलाची व बापाची भेट झाली व बापाला आनंद झाला आणि त्यानें मुलाला आपल्या ताब्यांत देण्याबद्दल मागणी केली.

बापानें प्रथम मुलाची समजूत केली असती किंवा त्याच्या मास्तराना भेटून दोघामध्ये ऐक्य घडवून आणलें असतें, तर असा प्रसंग ओढवला नसता. शिस्तीला महत्त्व आहे; परंतु त्याचा अर्थ असा नव्हे, की " मी जें सांगतों तेंच मुलानें केलें पाहिजे ! " सर्व परिस्थितीचा योग्य विचार करून आपल्या निर्णयामध्ये थोडाफार फरक करणें हेंच उचित आहे.

कांही वर्षांपूर्वी सोलापूरचा एक नऊ वर्षांचा मुलगा पुण्याच्या रिमांड होममध्ये आला. तो मध्यम वर्गातील असून चांगल्या सुशिक्षित कुटुंबातला होता. त्याची इच्छा बापाबरोबर पुण्यास येण्याची होती. परंतु त्याच्या बापानें त्याला आणलें नाही. म्हणून बापाच्या मागोमाग दुसऱ्या गाडीनें तो पुण्यास आला. स्टेशनवर आल्यावर तो गोंधळून गेला व त्याला नीट पत्ता सांगता येईना. पोलिसांना वाटलें, की हा मुलगा चुकला आहे, म्हणून अधिक शोध करण्यासाठी त्यांनी त्याला पुणें रिमांड होममध्ये आणलें. घरांत अयोग्य प्रकारची शिस्त हेंच मुलाच्या अशा हट्टीपणाला एक कारण होतें. ह्या मुलाचा आजा त्याचे नेहमी लाड करीत असे. बापाची आज्ञा मुलगा नेहमी मोडीत असे आणि प्रत्यक्ष रीतीनें आजा त्याला मदत करीत असे ! मुलाच्यासमोर घरातील वडील मंडळींनी कधी शिस्तीबद्दल चर्चा करतां कामा नये. घरातील एका माणसानें मुलाना एक सांगायचें व दुसरें त्याच्या उलट कोणीतरी सांगायचें– ह्याचा परिणाम फार वाईट होतो. उदाहरणार्थ, हा मुलगा नेहमी शेजाऱ्याच्या आवारांतील

झाडावर दगड मारून फळें पाडीत असे. बाप त्याला ह्यावद्दल बोलत असे आणि तसें न करण्याबद्दल सांगे. मुलाचा आजा म्हणे, " अरे, लहान मुलं असं करणारच! जाऊ दे. त्याला फळं आवडतात; त्यांत त्याला मजा वाटते." हे सर्व मुलासमोर चाले. ह्याचा परिणाम मुलावर अनिष्ट झाला. शिस्तीमध्ये एकवाक्यता पाहिजे आणि तीहि प्रेमाने लावण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. पुष्कळ वेळां शिस्त म्हणजे आईवापाचा एक प्रकारचा अरेरावीपणा असे मुलाना वाटतें. " मी सांगतो म्हणून हे कर अगर करूं नको!" अशा प्रकारची शिस्त ही फार धोक्याची आहे. आपण मुलांना असें कां सांगतों ह्याबद्दल त्यांची शांतपणे खात्री पटविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि त्या शिस्तीमध्येसुद्धा एक प्रकारचा प्रेमळपणा असला पाहिजे. मुलांना शिव्या देणें, त्यांच्यावर सतत ओरडणें, ह्यांमुळे मुलाना एक प्रकारचा अपमान वाटतो व त्यांच्या सुप्त मनांमध्ये ह्यामुळे एक प्रकारचा संघर्ष निर्माण होतो.

मुलांच्या व्यक्तिमत्त्वामध्ये कांही बिघाड झाला आहे, हें समजण्यास स्थूल मानाने काही गोष्टीचा येथे उल्लेख करण्याची गरज आहे. मुलगा अतिशय हट्टीपणा करूं लागला किंवा काही विघातक स्वरूपाच्या गोष्टी करूं लागला म्हणजे आईवापानी त्यावद्दल जास्त दक्ष राहिलें पाहिजे. अशा प्रकारची सर्वच मुलें रिमांड होममध्यें येतात असे नाही व त्यांना आणण्याची गरजहि नाही.

शाळेंत ज्या मुलाला शिक्षक 'ढ' समजतात त्याचे बुद्धिमापन कोणी करीत नाही. पुणें येथे टिळक महाविद्यापीठाच्या जागेंत अशा प्रकारचें 'बाल-मार्गदर्शन केंद्र' आहे. (ऑ. सेक्रेटरी, बाल-मार्गदर्शन केंद्र, सदाशिव पेठ, टिळक महाविद्यापीठ वाडा, पुणें २.) अशा प्रकारचें दुसरें केंद्र मुंबईत आहे. त्याबावत, चाइल्ड गाइडन्स क्लिनिक, जेरभाई वाडिया हॉस्पिटल फॉर चिल्ड्रेन, परेळ, मुंबई १३, ह्या पत्त्यावर पत्रव्यवहार केल्यास जास्त माहिती मिळेल.

आपल्या देशांत अशा प्रकारचीं मार्गदर्शन केंद्रें फार नाहीत. आणि ज्यांचा अशा प्रकारच्या मानसशास्त्रावद्दल अभ्यास आहे त्यांनी संघटित मदत करण्यास सुरवात केलेली नाही. अशा विषयाचा ज्यांनी अभ्यास केला

आहे त्यांनी आईबापांच्या माहितीसाठी लेख लिहिले पाहिजेत, व्याख्याने दिलीं पाहिजेत व एकंदर ह्या विषयाबद्दल जनमत तयार केलें पाहिजे. ज्यांना ह्या विषयाची माहिती नाही त्यांना माहिती करून देणें एक वेळ सोपें आहे; परंतु आपल्याला ह्या विषयाची माहिती नाही व कोणी सांगितल्यास त्यावर विश्वास नाही, अशा लोकांची खात्री करणें कठीण आहे. आपल्या मुलाचा आपल्यावर विश्वास आहे का, आपल्याजवळ ती सर्व सांगतात का, वगैरे गोष्टीबद्दल पालकानी विचार करावा. ' मुले आपणापासून कांही माहिती चोरून ठेवतात का, आणि तसें करीत असल्यास काय कारणे आहेत, ह्याचा काळजीपूर्वक विचार आईबापांनी करावा. ज्या घरांत आनंदाचे वातावरण आहे, वेबनाव नाही, आईबाप प्रेमळ आहेत, शांत आहेत, समजूतदार आहेत, तेथे मुलासबंधी विशेष प्रश्न निर्माण होत नाहीत. ज्या घरांत सावत्र आईचा प्रश्न आहे तेथे बापावर जास्त जबाबदारी पडते व त्याने सर्व बाजूंनी कणखर असावयास पाहिजे आणि आपली वृत्ति समतोल ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कित्येक वेळा इतर नातेवाईक अगर घरांतील नोकरमाणसें मुलांच्या मनांत सावत्र आईबद्दल निष्कारण गैरसमज उत्पन्न करतात. घरांतील सांपत्तिक परिस्थितीचाहि मुलांच्यावर परिणाम होतो; परंतु त्याला कोणतीहि तावडतोब उपाययोजना करणें शक्य नाही.

मुलांमध्ये धार्मिक भावना उत्पन्न होण्याच्या दृष्टीने कौटुंबिक प्रार्थना करावी. त्या निमित्ताने सर्व लोक एकत्र येऊन शांतपणें बसूं शकतात. शिक्षकांना ह्या क्षेत्रात पुष्कळ कार्य करता येण्यासारखें आहे. असे शिक्षक (व्हिजिटिंग टीचर्स) शाळांतून नेमले की ते मुलांच्या घरी जाऊन त्यांच्या अडचणीचा विचार करू शकतील व पालकाना मार्गदर्शन करतील, तर त्याचाहि परिणाम होण्याचा संभव आहे.

घराबाहेरच्या परिस्थितीत वाईट संगत, वाईट वस्ती, आर्थिक परिस्थिति वगैरेंचा प्रामुख्याने उल्लेख करतां येईल. आपली मुलें कोणाबरोबर खेळतात, त्यांच्याकडे कोणते मित्र येतात, ती कोणती पुस्तकें वाचतात वगैरे गोष्टीबद्दल आपण दक्षता ठेवली पाहिजे. मुलाच्यासमोर शिव्या न देणे, कोणावरहि प्रखर टीका न करणें, ह्या गोष्टी पालकांनी ध्यानात ठेवाव्या. मुलांच्या व्यक्तिमत्वामध्ये कांही बिघाड झाला असल्यास मानसशास्त्रज्ञाकडून त्याचा उलगडा करून उपाययोजना केली पाहिजे.

एखादा रोग झाल्यावर त्यावर औषधोपचार करण्यापेक्षा कांही प्रतिबंधक उपायांनी तसा रोग होऊ न देण्याची काळजी घेणे हें सर्व दृष्टीनें श्रेयस्कर समजले जाते; त्याप्रमाणेच मुलें रिमांड होममध्ये येण्यापूर्वी आई-बापानी, शिक्षकांनी व मुलांच्या प्रश्नांबद्दल कळकळ असणाऱ्या सर्वांनी तशी खटपट केली पाहिजे मुलाना विधायक स्वरूपाची, करमणकीची साधने उपलब्ध करून दिली तर त्याचा सर्व बाजूनी जीवनविकास होण्यास मदत होईल. खेळामध्ये सहनशीलता, समजूतदारपणा, मनाचा मोठेपणा वगैरे अनेक गुण त्याच्यांत सहजासहजी येतात.

वरील सर्व विवेचनावरून असें दिसून येईल, की परिस्थिति हीच मुलांना कुमार्गाला लावते व त्यामध्ये त्यांचा दोष नसून समाजाचाच दोष आहे. असें असताहि आपण मुलाना 'बालगुन्हेगार' म्हणणे किंवा त्यांच्या हातून झालेल्या चुकांबद्दल समाजानें त्यांना दोष देणें अयोग्य आहे. आम्ही रिमांड होममधून अगर सर्टिफाइड शाळामधून सोडलेल्या मुलासाठी नोकऱ्या मागण्यास गेलों म्हणजे लोक म्हणतात, "अहो, ह्या चोऱ्या करणाऱ्या मुलाना आम्ही नोकऱ्या कशा द्याव्या? ही उद्या आमच्याच दुकानांत चोऱ्या करतील!" समाजानें ह्या प्रश्नाबद्दलचा दृष्टिकोन बदलण्याची गरज आहे. ह्या मुलांच्यांत कांही दोष असल्यास आपण त्यांना सांभाळून घेऊनच त्याचे ते दोष नाहीसे केले पाहिजेत. समाजांत आपल्याला कोणी स्थान देत नाही ह्या कल्पनेने कित्येक चागली सुधारलेली मुलें पुन्हा चोऱ्या करू लागली! ह्या मुलामुलींची लग्नें होण्यासहि अडचण पडते. तसें होतां कामा नये. बोर्स्टल शाळेंतून सुटलेला एक मुलगा चांगला सुधारला होता. त्याला चांगली नोकरी होती. त्याचे एका मुलीशीं लग्न ठरलें. त्याला मुलगी पसत होती व मुलीलाहि तो पसत होता. परंतु मुलीच्या नातेवाइकांनी हें लग्न मोडले! कारण, मुलानें पूर्वी चोऱ्या केल्या होत्या हें त्याच्या निदर्शनास आलें. मुलाला ह्या सर्व प्रकारानें धक्का बसला व भावनेच्या भरांत आणि निराशेनें त्यानें आत्महत्या केली! आपण

भगिनीवर्गाला अशा सामाजिक कायद्याची माहिती असण्याची जरूर आहे ह्या कायद्यान्वये अनेक ठिकाणी रिमांड होम्स आहेत. भगिनीवर्गाला माझी अशी विनंती आहे, की ह्या रिमांड होम्सना भेटी देऊन भगिनींनी शक्य असेल ती मदत करावी. सोळा वर्षांच्या आंतील मुलींचेहि बरेच खटले येतात व त्यांबाबत भगिनीवर्गाला बरीचशी मदत करता येईल. पुणें रिमांड होममध्ये गेल्या काही महिन्यापासून पूना वुइमेन्स कौन्सिलच्या काही कार्यकर्त्या स्त्रिया स्वेच्छेने मदत करण्यास येतात. कोणत्या प्रकारची मदत स्त्रियांना ह्या कार्याला करतां येईल ह्याबद्दल येथे थोडक्यांत कल्पना देणें इष्ट होईल रिमांड होम्स अगर सर्टिफाइड शाळामधून ज्या मुली परवान्यावर सोडल्या जातात त्याच्यावर देखरेख करणे, त्याना सर्व दृष्टीनी मार्गदर्शन करणें, त्याची लग्नें जमविण्यास मदत करणें, अगर त्यांच्या वैवाहिक जीवनांत काही अडचणी असल्यास दूर करण्यास मदत करणे, रिमांड होम्समधील मुलांना अगर मुलींना भेटून त्याना कांही मनोरंजक व उपयुक्त गोष्टी सागणें, त्यांचें कुशल विचारणें वगैरे. मुलाना अशा प्रकारच्या कार्यकर्त्या भेटल्या म्हणजे आपल्या आईला भेटल्यासारखेंच त्यांना वाटते व त्याच्याजवळ तीं सर्व मुलें मन मोकळें करून आपल्या अडचणी सागतात. ह्या कारणामुळे लहान मुलांच्या कोर्टावर स्त्री–मॅजिस्ट्रेट्सच्या नेमणुका केल्या आहेत. त्या स्त्री-मॅजिस्ट्रेट्स् मुलांना विश्वासांत घेऊन पुष्कळ माहिती घेतात व त्याच्या हिताच्या योजनांबद्दल त्यांची खात्री करतात. हीं मुलें आईबापापासून दूर असतात; त्यामुळे त्यांच्या भावनेवर एक प्रकारचा ताण पडतो, तो अशामुळे कमी होऊन त्यांचा व्यक्तिविकास होण्यास मदत होते.

मुंबई राज्यांतील रिमांड होम्स

आपल्या मुलांसाठी सल्ला आणि मार्गदर्शन आपणास हवें असल्यास खालील ठिकाणी अवश्य चौकशी करा–

मुंबई– रिमांड होम, उमरखडी, मुंबई नं. ९.

नाशिक जिल्हा– (अ) रिमांड होम, आनद पीठ, शरणपूर रोड, नाशिक; (ब) रिमांड होम, श्री. दिवाडकर यांचा बंगला, येवला रोड, कॅप मनमाड.

पुणें जिल्हा– रिमांड होम, ४०२ नाना पेठ, पुणे २.

बालजीवनांतील कूट प्रश्न

लेखिका
सौ. सुलोचना देशमुख,
पी. ओ.



दुपारची वामकुक्षी संपवून, चूळ भरून इकडेतिकडे पाहतें, तर सगळा पसारा तसाच टाकून नीला कुठेतरी पसार झालेली. असेल इकडेतिकडे खेळत– येईल आता, असें समजून मी तांदूळ निवडायला बसले. पण अर्धा तास होऊन गेला; रोजची दुधाची वेळ झाली; पण बाईसाहेबांचा पत्ता कुठे लागेना ! म्हणून तिला थोडया मोठया आवाजांत दोन वेळां हाक मारली. तिने ओ कांही दिली नाहीं; पण मोठयानें हसण्याचा आवाज मात्र आला. येवढें हसायला काय झालें आणि ही करते आहे काय, म्हणून मी पाहायला गेले, तर... क्षणभर मी थक्कच झालें ! मग एक बारीकशी का होईना, पण आठी माझ्या कपाळावर चढली आणि ती चढणे स्वाभाविकच होतें. कारण, न्हाणीघराचे दार अर्धवट लोटलेलें आणि त्या बाईसाहेब शेजारच्या श्रीची नुन्नी हातात घेऊन तिचें निरीक्षण आणि चाळा करण्यांत दंग झालेल्या !

बरें, नुसतीच श्रीची नुन्नी हातात असती तर नसतें मला एवढें वाटलें; पण तिनेदेखील झगा-चड्डीला चाट दिलेली !

एक क्षणभर का होईना, पण माझ्यासारखी पुरोगामी विचारांची आईसुद्धा गोंधळली ! मुलें तर अर्थात् गोंधळलीं होतीच. त्यांच्या चेहऱ्यांवरचे भावहि गुन्हेगाराचे होते.

अहमदनगर जिल्हा– (अ) रिमांड होम, सातभाई बाग, दिल्ली गेट, अहमदनगर. (ब) रिमांड होम, श्रीरामपूर. (क) रिमांड होम, संगमनेर.
सातारा जिल्हा– रिमांड होम, ४९ माची पुरदरे वाडा, सातारा.
सोलापूर जिल्हा– (अ) रिमांड होम, १६५ डी रेल्वे लाइन्स, सोलापूर. (ब) रिमांड होम, कराड रोड, श्री. जोशी यांचा बंगला, पंढरपूर.
अहमदाबाद जिल्हा– रिमांड होम, मोती व्हिला २, हेड पोस्ट ऑफिसच्या मागे, अहमदाबाद.
सुरत जिल्हा– रिमांड होम, घर नं. १९२३, वॉर्ड न. १२, जॉवर सेयना मोहल्ला, शहराणपूर, सुरत.
भडोच जिल्हा– (अ) रिमांड होम, सिव्हिल लाइन्स, भडोच. (ब) रिमांड होम, जांबुसर. (क) रिमांड होम, राजपिपला
धारवाड जिल्हा– (अ) रिमांड होम, नूर मशील, धारवाड– हुबळी रोड, धारवाड. (ब) रिमांड होम, केशवापूर, हुबळी (क) रिमांड होम, राणेबिन्नूर. (ड) रिमांड होम, गदग.
बेळगांव जिल्हा– रिमांड होम, बेळगांव.
विजापूर जिल्हा– (अ) रिमांड होम, विजापूर. (ब) रिमांड होम, बागलकोट.
कारवार जिल्हा– रिमांड होम, कारवार
ठाणें जिल्हा– रिमांड होम, भिवंडी.
कोल्हापूर जिल्हा– रिमांड होम, पद्माळा कॉर्नर, कोल्हापूर
खेडा जिल्हा– रिमांड होम, नदियाद स्टेशन रोड, नदियाद.

'प्रोबेशन ऑफिसर, डिस्ट्रिक्ट प्रोबेशन अँड आफ्टर-केअर असोसिएशन' ह्या पत्त्यावर पत्रव्यवहार केल्यास त्या संस्थाचे त्या त्या जिल्हयाचे कार्यकर्ते माहिती देतील.

बालजीवनांतील कूट प्रश्न

लेखिका
सौ. सुलोचना देशमुख,
पी. ओ.



दुपारची वामकुक्षी संपवून, चूळ भरून इकडेतिकडे पाहतें, तर सगळा पसारा तसाच टाकून नीला कुठेतरी पसार झालेली. असेल इकडे-तिकडे खेळत– येईल आता, असें समजून मी तांदूळ निवडायला बसलें. पण अर्धा तास होऊन गेला; रोजची दुधाची वेळ झाली; पण बाईसाहेबांचा पत्ता कुठे लागेना! म्हणून तिला थोड्या मोठ्या आवाजांत दोन वेळां हाक मारली. तिने ओ कांही दिली नाहीं; पण मोठ्याने हसण्याचा आवाज मात्र आला. येवढें हसायला काय झाले आणि ही करते आहे काय, म्हणून मी पाहायला गेलें, तर... क्षणभर मी थक्कच झालें! मग एक बारीकशी का होईना, पण आठी माझ्या कपाळावर चढली आणि ती चढणें स्वाभाविकच होतें. कारण, न्हाणीघराचें दार अर्धवट लोटलेलें आणि त्या बाईसाहेब शेजारच्या श्रीची नुन्नी हातांत घेऊन तिचें निरीक्षण आणि चाळा करण्यात दंग झालेल्या!

बरें, नुसतीच श्रीची नुन्नी हातांत असती तर नसते मला एवढें वाटलें; पण हिनेदेखील झगा-चड्डीला चाट दिलेली!

एक क्षणभर का होईना, पण माझ्यासारखी पुरोगामी विचारांची आईसुद्धा गोंधळली! मुलें तर अर्थात् गोंधळली होतीच. त्याच्या चेहऱ्यांवरचे भावहि गुन्हेगाराचे होते.

क्षणात मी स्वतःचा तोल सावरला आणि नीलाला म्हटले, " काय करतां ग तुम्ही ? नवीन खेळ खेळतां काही ? "

नीलाची क्रिया ही जिज्ञासातृप्तीकरिता असल्याकारणाने व माझ्या-संबधीचा विश्वास तिच्या मनात असल्यामुळे, " अग, मी किनई श्रीची नुन्नी पाहात होते आणि माझी दाखवीत होते " असे तिने सगळं नि निर्भयपणे सांगितले मला. पण श्री मात्र ' आपण काहीतरी फार मोठी चूक केली ' असे वाटून खाली मान घालून जो घरी पळाला तो भोकाड पसरतच ! त्या दिवशी भीतीने तो इतका रडला आणि अस्वस्थ झाला होता, की त्या रात्री तो तापाने फणफणला.

मी अर्थातच नीलाला शेजारच्या सुधाचे शरीरशास्त्राचे पुस्तक घेऊन त्यांतील चित्रांवरून स्त्री-पुरुष-जननेंद्रियाची तिला समजेल इतकी माहिती तिच्या भाषेत सागितली; आणि पाचसात दिवस तिला तिच्या बाबाबरोबर आंघोळीला पाठविल्यानंतर तिचे फाजील कुतूहलहि नाहीसे झाले.

पण श्रीचें काय ? त्याला बिचाऱ्याला दोन दिवस ताप आला. मी त्याच्या आईला म्हटले, की त्याला समजावून सागा; तर त्या लगेच म्हणाल्या, " वहिनी, तुमच काहीचतरीच ! हे का मुलाना सांगायचं ? *आणि सांगायच म्हटल तरी मला बाई लाज वाटते हो असल्या 'ह्या'ची!* "

काय करणार अशा आईपुढे ? यामुळे श्रीच्या कुतूहलाचे मात्र झपाट्याने विकृतीत रूपांतर होईल आणि मग तो आईचा मार खाईल. पण आपल्याकडे तरी श्रीच्या आईसारख्या आईवडिलांचें प्रमाणच जास्त आहे. त्यांनी जर या विषयावर चर्चा करून बालकाशी वागण्याचे धोरण ठेवले, तर बालजीवनांतील कितीतरी कूट प्रश्न सुटण्यास मदत होईल.

बरे, धोरण म्हणजे त्याला काही पथ्यपाणी, मंत्र-तंत्र थोडेच आहेत ? अगदी सहज लक्षात राहणाऱ्या आणि प्रयत्नाने करतां येणाऱ्या गोष्टी किंवा मुद्दे असे—

१. बालकाची लिंगविषयक जिज्ञासा त्याच्या कृतीतून व्यक्त झालेली तुमच्या लक्षांत आली असतां त्यांत कांहीतरी अस्वाभाविक, विकृत आहे असें समजू नका. बालकाला ते जाणवू देऊ नका.

२. (अ) बालकाने विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरें देतांना त्यांसंबंधीची खरी, तपशीलवार व निश्चित माहिती तुम्ही द्या. (ब) अशी माहिती देतांना ती थोडक्यांत, बालकांच्या मार्यंत आणि त्याचा समज आणि कुतूहल ज्या प्रमाणांत जागृत झालेले असेल त्या प्रमाणात द्या. (क) ज्या सहजतेने व निःसंकोचपणाने मोटरची, तिच्या एंजिनची माहिती तुम्ही मुलाला द्याल तितक्याच सहजतेने नुन्नोची किंवा स्तनाची द्या.

जातांजातां यासंबंधीचा एक गमतीदार प्रसंग आठवला.

मी बालकमंदिरात काम करीत असतांना, मुलीला कशी होते, हें पाहण्याची व समजावून घेण्याची सुधाला इतकी तीव्र इच्छा झाली, की बालकमंदिरांतील मोरीपासून ती मुळी हालेचना; कशानेहि रमेना! हें लक्षांत आल्यावर मूत्रोत्सर्ग-संस्थाविषयीची माहिती तिच्या भाषेत चित्रावरून तिला समजावून सांगण्याशिवाय दुसरा मार्गच नव्हता.

प्रत्यक्ष प्रयोग व चित्राच्या मदतीने तिच्या भाषेत निर्विकारतेने सांगितलेली माहिती हेंच तिचें समाधान करण्याचे दोन मार्ग होते.

दुसरा महत्वाचा मुद्दा म्हणजे तुमचें उत्तर हे शास्त्रशुद्ध व बिनचूक असून त्यामळे त्याविषयीचें इतर ज्ञान मिळवितांना बालकाला अडचण पडूं नयें, त्याच्या मनांत गोंधळ होऊं नये, असे असावें.

वास्तविक वरील दोन मुद्दे हे बहुतेक पालकांना थोड्याफार प्रमाणांत माहीतच असतात. पण चूक होते ती अशी, की बालकाच्या लिंगविषयक प्रश्नाचीं त्या क्षणीं, त्या परिस्थितीत तावडतोब व माहितीपूर्ण उत्तरे देणें पालकांना जमत नाही; उत्तरे देता येतहि नाहीत.

अशा तऱ्हेने निरुत्तर होण्याची कारणें दोन प्रकारची असतात. कितीतरी पालकाची अशी एक भ्रामक समजूत असते, की बालक हें पुरेसें मोठें झाल्याशिवाय (वयांत आल्याशिवाय) त्याला या विषयासंबंधी कांही समजणार नाही, आणि म्हणूनच अशा प्रश्नांचें, वेळ भागवून नेण्यापुरतें, उडवाउडवीचें, कांहीतरी उत्तर दिले तरी चालेल. बालक प्रत्यक्ष स्वरूपात आपल्याला प्रश्न विचारूं लागण्यापूर्वीच इतर सामान्य गोष्टीप्रमाणे याहि विषयाचें ज्ञान भोवतालच्या परिस्थितीतून करून घेतच असतें; पण निर्विकारतेने शास्त्रशुद्ध माहिती सांगितल्याने जितकें तें कुतूहल कमी होतें

अजिबात माहिती न सागणें, विषयाकडे दुर्लक्ष करणे, उडवाउडवीची उत्तरे देणें यांमुळे बालकाचें जितकें नुकसान होते, तितकेच नुकसान जरूर नसतांना व समज आलेली नसतांना सांगितलेल्या माहितीमुळे होते.

या चुकांची कारणमीमांसा करूं गेल्यास एक प्रमुख व महत्त्वाचे कारण असें असूं शकेल, की कितीतरी पालकांना लैंगिक विषयाची चर्चा हा विषय रोजच्या जीवनापासून अगदी निराळा आहे असे वाटत असावें.

आपण पालक जेव्हा लिंगविषयाची चर्चा सहज करूं, तेव्हाच त्यांत विचित्र, चूक अगर वाईट असें कांही नाही असा विश्वास बालकाच्या मनांत निर्माण होईल; आणि बालकाचें लक्ष त्या प्रश्नावरून दुसरीकडे वळेल.

३ ते ३॥ वर्षांच्या बालकाचें कुतूहल तीव्रतेने जागृत झालेलें नसेल तर अशा उत्तरानें समाधान होतें. सात वर्षांपर्यंत शास्त्रीय भाषा कितीहि सोपी केली तरी समजणें कठीण जातें. अशा वेळीं मुलाचें कुतूहल ज्या प्रमाणांत जागृत असेल त्याच प्रमाणांत वय व परिस्थिति लक्षात घेऊन उत्तर द्यावें.

लिंगविषयक उत्सुकतेची प्रथम सुरवात होते ती बालकाच्या स्वत:च्या अवयवापासून, इंद्रियांपासून छातीवरील गोल ठिपक्यांना हात लावणे, आपल्या छातीशी इतराच्या छातीची तुलना करणें, मुलींनी योनिमार्गांत बोटें घालणें, मुलांनी शिस्नाशी चाळा करणें वगैरे

मुलगी व मुलगा यांच्या इंद्रियांतील फरकासंबंधी बालकाला फार मोठें कुतूहल वाटते. आपल्याला दादासारखी नुन्नी नाही, मुतीं करतांना आपल्याला तेवढी चड्डी काढावी लागते, दादाला मात्र नाही; आपली मुती लांब जात नाही आणि दादाची मात्र लांब कशी पडते, याचें मुलींना फार वैषम्य वाटतें! आपल्याला पण नुन्नी असावी असें त्यांना मनापासून वाटतें आणि मग '' हे आपल्याला कां नाही?' अशा तऱ्हेची प्रश्नमालिका सुरू होते.

पालकांनी या विषयाची माहिती बालकाचा समज व कुतूहल पाहून द्यावी. आसपासचे जग पाहून आई व वडील या दोन भिन्न जाति असून, त्यांचीं कर्तव्येंहि भिन्न आहेत याची जाणीव बालकाला आलेली असते. या

त्याच्यापेक्षा कितीतरी पटीने उडवाउडवीच्या उत्तरामुळे किंवा मौनामुळे तें वाढीस लागते.

आपल्याला पाहिजे असलेली माहिती आईबाबा सागत नाहीत, हें एकदा बालकाच्या लक्षात आले की मग ते आईबाबाना प्रश्न विचारणें, त्याच्यादेखत आपली जिज्ञासा व्यक्त करणे वद करते व स्वत.च इकडून-तिकडून माहिती मिळविण्याचा प्रयत्न करतें. आणि याचा परिणाम असा होतो, की अतिशय संस्कारक्षमतेचा जो काळ, त्या काळात स्वत.ची *जिज्ञासा वेडयावाकडया मार्गाने तृप्त करून घेऊ लागल्यामुळे त्याच्या* कुतूहलालासुद्धा एक प्रकारचे विकृत स्वरूप प्राप्त होतें.

त्यामुळे कांही मुलांना इंद्रियांचे व त्यासंबंधीचे भय वाटतें; कांहीना वाईट चाळे व छंद लागतात, तर काहींना तिटकारा निर्माण होतो. आणि हे *सगळे होण्याचें कारण काय? तर कुतूहलजन्य प्रश्नाचे योग्य वेळी योग्य* उत्तर देऊन समाधान केले गेलें नाही!

उत्तरे न देऊन निष्कारण विकृति वाढविण्याला मदत करणाऱ्या पालकांचा वर्ग जसा वर सांगितला, तसाच नकळत पण विकृति निर्माण होण्यास मदत करणाऱ्या पालकांचाहि एक वर्ग असतो.

काही पालक असे असतात, की त्यांना या विषयाचे शिक्षण बालकाला द्यावें, त्याच्या कुतूहलाला विकृत स्वरूप येऊ नये, असे मनापासून वाटते संस्कारक्षमतेच्या काळाचे महत्त्व त्याना पटलेले असते व त्या दृष्टीने साधनाची जमवाजमव व विषयाची माहिती पण त्यानी करून घेतलेली असते.

इतके सगळें करूनहि मग चुकते कुठे, असा प्रश्न सहजच तुमच्या-आमच्या डोळ्यापुढे उभा राहतो पण असे पालक दुसऱ्या प्रकारची चूक करतात.

बालकाची जिज्ञासा किंवा कुतूहल किती मर्यादेपर्यंत वाढलेलें आहे, त्याचा समज किती आहे आणि त्याविषयीचे ज्ञान करून घेण्याची ज्ञान-लालसा किती प्रमाणात आहे याचा विचार न करता असे पालक जरूर नसलेली बारीकसारीक तपशीलवार माहिती पण देतात!

अजिबात माहिती न सांगणे, विषयाकडे दुर्लक्ष करणें, उडवा-उडवीची उत्तरें देणें यामुळे बालकाचें जितकें नुकसान होतें, तितकेंच नुकसान जरूर नसतांना व समज आलेली नसतांना सांगितलेल्या माहितीमुळे होतें.

या चुकांची कारणमीमांसा करू गेल्यास एक प्रमुख व महत्त्वाचे कारण असें असूं शकेल, की कितीतरी पालकांना लैंगिक विषयाची चर्चा हा विषय रोजच्या जीवनापासून अगदी निराळा आहे असे वाटत असावें.

आपण पालक जेव्हा लिंगविषयाची चर्चा सहज करूं, तेव्हाच त्यात विचित्र, चूक अगर वाईट असें कांही नाही असा विश्वास बालकाच्या मनांत निर्माण होईल; आणि बालकाचे लक्ष त्या प्रश्नावरून दुसरीकडे वळेल.

३ ते ३॥ वर्षांच्या बालकाचे कुतूहल तीव्रतेनें जागृत झालेलें नसेल तर अशा उत्तराने समाधान होतें. सात वर्षांपर्यंत शास्त्रीय भाषा कितीहि सोपी केली तरी समजणें कठीण जातें. अशा वेळी मुलांचें कुतूहल ज्या प्रमाणात जागृत असेल त्याच प्रमाणांत वय व परिस्थिति लक्षात घेऊन उत्तर द्यावें.

लिंगविषयक उत्सुकतेची प्रथम सुरवात होते ती बालकाच्या स्वत:च्या अवयवांपासून, अिंद्रियांपासून. छातीवरील गोल ठिपक्यांना हात लावणे, आपल्या छातीशी इतरांच्या छातीची तुलना करणें, मुलींनी योनिमार्गात बोटें घालणें, मुलांनी शिस्नाशी चाळा करणें वगैरे.

मुलगी व मुलगा यांच्या अिंद्रियातील फरकासंबंधी बालकाला फार मोठें कुतूहल वाटतें. आपल्याला दादासारखी नुन्नी नाही, मुतीं करतांना आपल्याला तेवढी चड्डी काढावी लागते, दादाला मात्र नाही, आपली मुती लांब जात नाही आणि दादाची मात्र लांब कशी पडते, याचें मुलींना फार वैषम्य वाटतें ! आपल्याला पण नुन्नी असावी असें त्यांना मनापासून वाटतें आणि मग 'हें आपल्याला कां नाही ?' अशा तऱ्हेची प्रश्नमालिका सुरू होते.

पालकांनी या विषयाची माहिती बालकाचा समज व कुतूहल पाहून द्यावी. आसपासचे जग पाहून आई व वडील या दोन भिन्न जाति असून, त्यांचीं कर्तव्येंहि भिन्न आहेत याची जाणीव बालकाला आलेली असते. या

जाणिवेचाहि उपयोग करून घ्यावा. उदाहरणार्थ, "दादा पुरुष आहे. त्याला बाहेर जावें लागतें. बाहेर कामें खूप असतात; मग तो चड्डी काढणार केव्हा नि बांधणार केव्हा ? आणि गाठ घट्ट बसली म्हणजे मग दादाची फजिती होईल. म्हणून त्याला नुन्नी आहे!" या उत्तरानेसुद्धा चार साडेचार वर्षांच्या बालकाचें समाधान होऊ शकेल.

स्वतःच्या अिंद्रियाप्रमाणेंच इतराच्या इंद्रियांबद्दल बालकांना कुतूहल वाटतें. घरात सर्वच मुली असतील तर आपल्यालाच तेवढी लांब नुन्नी कां, याची खंत काही मुलांना वाटते असा अनुभव आहे.

कुतूहल, भीति, साम्य पाहण्याची इच्छा यामुळेंच बालक परस्परांत लिंगविषयक चर्चा करते किंवा दुसऱ्याचें इंद्रिय संधि मिळतांच हाताळून पाहतें. म्हणून त्याला हिडिसफिडिस न करता पालकांनी त्याची समजूत करावी.

बालकाचे नुकसान करणारी महाभयंकर गोष्ट जर कोणती असेल तर लैंगिक विषयासंबंधी औत्सुक्य दाखविलें किंवा ते पुरे करून घेण्या. करिता क्रिया केली असतां त्याबद्दल शिक्षा करणें किंवा यासंबंधी बोलणें म्हणजे गुन्हा किंवा पाप करणे आहे अशी समजूत करून देणें. इंद्रियें हाताळण्याची खोड ही शिक्षा करून, रागावून नाहीशी होत नाही. भीतीनें इतराच्या देखत केले नाही तरी चोरूनमारून कुठेतरी तें हे करणारच !

बालकाच्या मनात पालकासंबंधी विश्वास असला पाहिजे. ज्या वेळी परस्परांत विश्वास असलेल्या कुटुंबातून अशा तऱ्हेची चर्चा प्रेमळ, मोकळ्या पण उदात्त वातावरणांत केली जाते, बालकाच्या मनाचें समाधान केलें जातें, असे प्रश्न विचारणें चूक नाही याची बालकाला खात्री वाटते, त्या वेळीच अशा प्रकारचे प्रश्न तावडतोब सुटतात व बालकाच्या मनांत विकृति उत्पन्न होत नाही.

बाळ कसें येतें, कुठून येतें, यापूर्वी कुठे होतें ? ह्या प्रश्नांनी तर सर्वच बालकांना कोड्यात टाकलेलें असतें. अशा वेळी 'या इथे, पोटात उजवीकडे' असें उत्तर देऊन समाधान झालें, तर तियेंच थांबावें. नाहीतर मग चित्र दाखवून समजावून सांगावें. पोटात वाळ येऊन वाढतें त्याचें वर्णन करावें. मात्र हें सर्व करताना बाळ होण्यातहि मोठा आनंद आहे, हा ठसा

बालकाच्या मनावर बिंबवावा. पण तरीसुद्धा बाळ तिथे कसें आलें, हा प्रश्न शिल्लक राहतोच !

आई व बाबा ही एकमेकांवर प्रेम करतात, एकमेकांसाठी काम करतात, त्यामुळें बाळ होतें, असें उत्तर साडेतीन ते चार वर्षांच्या बालकाचें समाधान करू शकेल याच्यापेक्षा थोडें मोठें बालक झाल्यावर त्याला योनि, योनिमार्ग, शिस्न व वीर्य यासंबंधी शास्त्रशुद्ध माहिती निर्विकारतेने सांगावी.

फुलावरून पुष्पकोश, पुष्पमुकुट, स्त्रीकेसर, पुंकेसर व वाहिका यांचें उदाहरण देऊन सांगितलें तर तें अतिशय सहज होईल आणि बालकावर कोणत्याच प्रकारचा विकृत परिणाम होणार नाही.

पालकांनी जर आपले गैरसमज दूर करून घेतले, स्वतःचें मन जास्त निरोगी केलें, बुद्धिवाद्यांनी बैठक पत्करली व बालकमंदिरांनी, शिक्षण-संस्थांनी हे विषय समजावून सांगण्याकरिता पालकांशी सहकार्य केलें, तर हे प्रश्न कितीतरी सहज सुटतील, पालकांच्या अडचणी कमी होतील व बालजीवन जास्त सुखाचें आणि शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या आरोग्यप्रद होईल.

• • •

पाश्चात्य देशांत शारीरिक शिक्षणविषयक अशा शेकडो कसोट्या तयार करण्यांत आल्या आहेत; आणि हजारो मुलांवर प्रयोग करून त्यांचे शास्त्रीय रीत्या प्रमाणीकरण (स्टँडर्डायझेशन) करण्यांत आले आहे.

पाश्चात्य मुलांसाठी तयार केलेल्या व तिकडे प्रमाणीकरण केलेल्या बौद्धिक कसोट्या ज्याप्रमाणे हिंदी मुलांसाठी उपयोगी पडत नाहीत, त्याचप्रमाणे पाश्चात्यांच्या शारीरिक शिक्षणाच्या कसोट्याहि आपल्याकडे उपयोगी पडत नाहीत.

हिंदुस्थानांत अद्याप अशा तऱ्हेचे संशोधन फारसें झालेलें नाही. जबलपूरचे एक मिशनरी रेव्हरंड एफ्. आर. फेल्ट यांनी या बाबतीत कांही प्रयत्न केले होते. आपल्या प्रांतांत या बाबतीत पहिलें पाऊल टाकून शास्त्रीय पद्धतीने संशोधन करणारे गृहस्थ म्हणजे हल्ली सातारा येथे असिस्टंट डेप्युटी इन्स्पेक्टर फॉर फिजिकल एज्युकेशन या जागेवर काम करणारे उत्साही तरुण के. वि. पानसे हे होत

एम्. एड्. या शैक्षणिक पदवीसाठी शारीरिक शिक्षण हा विषय निवडणारे आणि त्यात संशोधनात्मक प्रबंध सादर करून यशस्वी होणारे श्री. पानसे हे पहिलेच गृहस्थ आहेत. त्यांचा प्रबंध या पदवीसाठी पुणें विद्यापीठाने नुकताच मान्य केला आहे.

हजारो हिंदी मुलांना कसोट्या लावून त्यावरून हिंदी मुलांसाठी त्यांचें प्रमाणीकरण करण्याचें काम हातीं घेणें जरूर आहे. हें काम अतिशय जिकिरीचे, किचकट व दीर्घ मुदतीचें असतें. श्री. पानसे यांनी अशा स्वरूपाचें संशोधन हातीं घेऊन, गेली पांचसहा वर्षें अविश्रांत श्रम करून तें यशस्वी केलें आहे. प्राथमिक शाळांतील सात ते बारा वर्षांच्या मुलांसाठी शारीरिक सामर्थ्यमापनाच्या कसोट्या निवडून त्यांचें प्रमाणी-करण करणें (स्टँडर्डायझेशन ऑफ फिजिकल एफिशियन्सी टेस्ट्स्) हा त्यांच्या संशोधनाचा विषय त्यांनी निश्चित केला. त्या वेळीं ते खानदेशांत यावल तालुक्यांत असिस्टंट डेप्युटी होते. तेव्हा तेथील प्राथमिक शाळांतील

मुलांचें सामर्थ्यमान

श्रीयुत के. वि. पानसे, बी. अेस्सी., अेम्. ओडी. यांनी परिश्रमपूर्वक केलेलें शास्त्रीय संशोधन.

लेखक
ज. ब. कुमटेकर,
बी. अे., बी. अेस्सी., बी. टी.



त्या दिवशी घरी आल्यावरोबर पाहतों तो मुले माझ्या आधीच शाळेतून घरी येऊन पोचली होती आणि भितीशेजारीं उभी राहून, भितीकडे तोंड करून उडचावर उडचा मारण्याचा त्यांचा नुसता सपाटा चालला होता ! हातांतल्या खडूच्या तुकडचाने भिंतीवर उचात उंच खूण करण्याची त्यांची पराकाष्ठा चालली होती.

" अरे, हें रे काय ? "

" अभ्यास. "

" अभ्यास ? असला कसला अभ्यास ? "

" आमची शारीरिक शिक्षणाची परीक्षा आहे उद्या. "

इतर विषयांची परीक्षा आमच्या अगवळणी पडली आहे; पण शारीरिक शिक्षणाची परीक्षा कशी घेणार, म्हणून चौकशी केली तों समजलें, की मुलें मारीत होती तशी उडी मारून उडी किती उंच जाते, पन्नास यार्ड पळायला वेळ किती लागतो, व्हॉलीबॉलचा चेंडू किती दूर फेंकतां येतो, अशा स्वरूपाची ती परीक्षा होती. मुलांचें वय, वजन, उंची हीं पाहून त्यांची वर्गवारी केलेली होती आणि पासाचें प्रमाणहि ठरविण्यांत आलें होतें !

कोणत्याहि विषयाची परीक्षा घ्यावयाची म्हणजे विद्यार्थ्यांची तयारी कितपत झाली हें पाहावयासाठी कांही कसोटी ठरवावी लागते व या कसोटींत उत्तीर्ण होण्यासाठी कांही प्रमाणहि ठरवावें लागतें.

पाश्चात्य देशात शारीरिक शिक्षणविषयक अशा शेकडो कसोटचा तयार करण्यात आल्या आहेत; आणि हजारो मुलांवर प्रयोग करून त्यांचें शास्त्रीय रीत्या प्रमाणीकरण (स्टँडर्डायझेशन) करण्यांत आलें आहे.

पाश्चात्य मुलांसाठी तयार केलेल्या व तिकडे प्रमाणीकरण केलेल्या बौद्धिक कसोटचा ज्याप्रमाणे हिंदी मुलांसाठी उपयोगी पडत नाहीत; त्याचप्रमाणे पाश्चात्यांच्या शारीरिक शिक्षणाच्या कसोटचाहि आपल्याकडे उपयोगी पडत नाहीत.

हिंदुस्थानांत अद्याप अशा तऱ्हेचे संशोधन फारसें झालेलें नाही. जबलपूरचे एक मिशनरी रेव्हरंड एफ्. आर. फेल्ट यांनी या बाबतींत कांही प्रयत्न केले होते. आपल्या प्रांतांत या बाबतीत पहिलें पाऊल टाकून शास्त्रीय पद्धतीने संशोधन करणारे गृहस्थ म्हणजे हल्ली सातारा येथे असिस्टंट डेप्युटी इन्स्पेक्टर फॉर फिजिकल एज्युकेशन या जागेवर काम करणारे उत्साही तरुण के. वि. पानसे हे होत.

एम्. एड्. या शैक्षणिक पदवीसाठी शारीरिक शिक्षण हा विषय निवडणारे आणि त्यांत संशोधनात्मक प्रबंध सादर करून यशस्वी होणारे श्री. पानसे हे पहिलेच गृहस्थ आहेत. त्याचा प्रबंध या पदवीसाठी पुणें विद्यापीठानें नुकताच मान्य केला आहे.

हजारो हिंदी मुलांना कसोटचा लावून त्यावरून हिंदी मुलांसाठी त्यांचें प्रमाणीकरण करण्याचें काम हातीं घेणें जरूर आहे. हें काम अतिशय जिकिरीचें, किचकट व दीर्घ मुदतीचें असतें श्री. पानसे यांनी अशा स्वरूपाचे संशोधन हाती घेऊन, गेलीं पांचसहा वर्षें अविश्रांत श्रम करून तें यशस्वी केलें आहे. प्राथमिक शाळांतील सात ते बारा वर्षांच्या मुलांसाठी शारीरिक सामर्थ्यमापनाच्या कसोटचा निवडून त्यांचें प्रमाणीकरण करणें (स्टँडर्डायझेशन ऑफ फिजिकल एफिशियन्सी टेस्ट्स्) हा त्यांच्या संशोधनाचा विषय त्यांनी निश्चित केला. त्या वेळीं ते खानदेशांत यावल तालुक्यांत असिस्टंट डेप्युटी होते. तेव्हा तेथील प्राथमिक शाळांतील मुलांना या कसोटचा लावावयाचें त्यांनी ठरविलें.

पाश्चात्य देशांतसुद्धा पूर्वी स्नायूची वाढ हेच शरीरसामर्थ्याचें लक्षण समजलें जात असे. परंतु केवळ स्नायूचे सामर्थ्य हेंच कांही उत्तम शरिराचें लक्षण नव्हे. दीर्घायुष्य, राष्ट्राचे आणि कुटुंबाचे संरक्षण, जीवनातील

यशस्विता इत्यादि दृष्टीनी आणखी काही निराळ्याच गुणांची आवश्यकता असते असे दिसून आले आणि विविध खेळाचें महत्त्व ओळखून त्यांस विद्यार्थ्यांच्या व राष्ट्राच्या जीवनांत महत्त्वाचें स्थान देण्यात आले हल्ली शारीरिक पात्रता ही– १ चापल्य (अॅजिलिटी), २ वेग (स्पीड), ३ दंडशक्ति (आर्मस्ट्रेंग्थ), ४ सहनशक्ति (अॅण्डयुअरन्स) या चार गुणावर अवलंबून असते, असे त्या शास्त्रातील तज्ज्ञ मानतात.

आपल्या खेड्यांतील प्राथमिक शाळातील मुलाना सहज देता येतील अशा कमी खर्चाच्या म्हणजे जवळजवळ विनखर्चाच्या आणि अगदी थोड्या साहित्याची व उपकरणाची जरूर असलेल्या अशाच कसोट्या निवडणे आवश्यक होते. त्या निवडण्यासाठी श्री. पानसे यानी तीन महिने खर्च केले

श्री. पानसे यांनी पुढील कसोट्या निवडल्या– **१. चापल्य मोजण्यासाठी–** भिंतीजवळ नऊ इचाचें वर्तुळ काढून त्यात भिंतीला आगठे टेकून उभे राहावयाचें हात वर करून जेथपर्यंत पोचेल तेथे खूण करावयाची आणि जागच्या जागी वाकून उच उडी मारून जेथे उच हात पोचेल तेथे खूण करावयाची; व या दोन्ही खुणांतील अतर इचानें मोजावयाचे.

२. वेग मोजण्यासाठी– पन्नास यार्ड पळण्यास लागणारा वेळ एकपंचमाश सेकंदापर्यंत मोजणे.

३. दंडशक्ति मोजण्यासाठी– सिंगल बारसारख्या आडव्या दाड्याला दोन्ही हातानी– हात ताठ ठेवून– लोबकळणे व मग शरीर हातानी वर उचलून हनुवटी दाड्यापर्यंत आणणें. पुन्हा खाली जाऊन वर येणे. पाय जमिनीला न टेकता असे किती वेळां करता येते ते पाहणे, (याला 'पुल्-अप्स्' म्हणतात.)

४. सहनशक्ति मोजण्यासाठी– नऊ इच वर्तुळांत सहा बटाटे ठेवावयाचे. पंधरा यार्ड अंतरावरून धावत येऊन एक बटाटा घेऊन परत जावयाचें व तो एका बादलीत टाकावयाचा. याप्रमाणे सहाहि बटाटे आणून बादलीत टाकावयास किती वेळ लागतो तें एकपचमांश सेकंदपर्यंत मोजावयाचें.

या कसोट्या देण्यासाठी उंची, वजन आणि वय या सर्वांचा विचार करून मुलाचे गट करावे लागतात. एकूण साहित्य अगदीच थोडें– अंतर

मोजण्यास टेप, वजन करण्याचें यंत्र, उंची मोजण्याची सपाट फळी, स्टॉप वॉच, कांही बटाटे, खडू वगैरे. आडवा दांडा सिंगल बारच्या रूपानें बहुतेक शाळांतून असतोच.

श्री. पानसे यांनी तयार केलेलीं कोष्टकें व प्रमाणलेख यांवरून मुलांचें सामर्थ्यमान काढण्याचा फायदा पालकांस असा होईल, की आपला मुलगा या दृष्टीनें कसा आहे तें समजलें म्हणजे त्याच्यासाठी काय करावयास पाहिजे, हे त्यांना डॉक्टर व शारीरिक शिक्षक यांच्या सल्ल्यानें ठरवितां येईल; आणि शिक्षकास असा होईल, की शारीरिक शिक्षणासाठी त्यांना आपल्या विद्यार्थ्यांची शास्त्रशुद्ध वर्गवारी करतां येईल आणि साधारणतः सारख्या सामर्थ्यमानाच्या मुलासाठी सारखीच शारीरिक शिक्षणयोजना करतां येईल. आज इयत्तांप्रमाणें व फार तर वयाप्रमाणें भिन्नभिन्न सामर्थ्याचीं मुलें एकत्र करून त्यांना शारीरिक शिक्षण दिलें जातें, हे शास्त्रास सोडून आहे. आणि दुसरा फायदा असा, की मुलांच्या सामर्थ्यमानाविषयीच्या माहितीची वैयक्तिक पत्रकें ठेवून त्यांवरून याची प्रगति मोजतां येईल. आज सर्वांची प्रगति एकाच मापानें मोजली जाते तें अयोग्य आहे.

शारीरिक शिक्षणाच्या कसोट्यांचें प्रमाणीकरण व सामर्थ्यमान ठरविण्याचा मार्ग उपलब्ध करून देण्यासाठी अनेक शारीरिक शिक्षणतज्ज्ञांनी व कार्यकर्त्यांनी विविध प्रकारच्या संशोधनास प्रारंभ करून या विषयास शास्त्रीय पाया घालून दिला पाहिजे.

श्री. पानसे यांनी ' दुय्यम शाळांतील मुलांचें पोषण (न्यूट्रिशन) व त्यांना दिलेल्या जोड आहाराचा त्यांच्या शरीरमानावर होणारा परिणाम ' असा विषय आपल्या पीएच्. डी. साठी निवडला आहे. हा त्यांचा विषय पुणें विद्यापीठानें पीएच्. डी. साठी मान्य केला आहे. हेंहि संशोधन त्यांच्या चिकाटीची व दीर्घोद्योगाची परीक्षा पाहणारें आहे.

हातीं घेतलेल्या नवीन कार्यांत त्यांना आताप्रमाणेंच सुयश मिळावें आणि आपल्या मुलांबाळांचें आरोग्य सुधारण्यासाठी योग्य त्या योजना आमण्याच्या कामीं तज्ज्ञांस त्यांच्या संशोधनाचा उपयोग व्हावा, अशीच आपली सर्वांची इच्छा असणार.

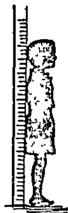
तुमच्या मुलाचें सामर्थ्यमान
या पद्धतीने मोजून पाहा !



★

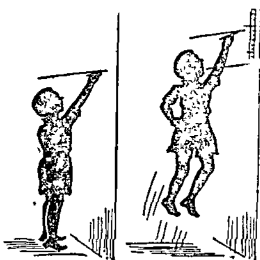
अधिक खुलाशासाठी
पान १६४ वरील
कोटक पाहावें.

★



आकृति १

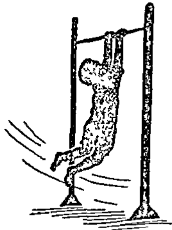
आकृति २



आकृति ३



आकृति ४



आकृति ५





आकृति ६

खुलासा– (१) त्याचे वजन करा. (२) त्याची उंची मोजा. (३) भिंतीशेजारीं उभे राहून, हात वर करून भिंतीवर रेघ मारण्यास सांगा. पुन्हा उडी मारून दुसरी रेघ मारण्यास सांगा. दोन्ही रेघांतील अंतर मोजा. (४) मुलाला पन्नास यार्ड पळण्यास किती सेकंद लागतात तें पाहा. (५) जमिनीला पाय न टेकतां सिंगल बारवर लोंबकळण्यास सांगा. बारला हनुवटी लागेपर्यंत वर-खाली असें किती वेळां करतां येते तें पाहा. (६) पधरा यार्डावर ठेवलेल्या बादलींत प्रत्येक हेलपाट्यांत एकेक बटाटा याप्रमाणे सहा बटाटे टाकून येण्यास किती वेळ लागतो तें पाहा.

आपल्या मुलांची शारीरिक शक्ति किती पाहिजे तें पाहा.

वय वर्ष म. ते वर्ष म.	उंची इंचात	वजन पौंडा-मध्ये	*उडीचे अंतर इंचात	५० यार्ड धावण्यास लागणारा वेळ से.	§ बटाटे भरण्यास लागणारा वेळ सेकंदांत
६–९ ते ७–२	४४ ५	३६ ५	६	११·८	६२
७–३ ते ७–८	४५·५	३७	६·२	११·३	६१ ५
७–९ ते ८–२	४७	३८	६·५	१०·६	६०
८–३ ते ८–८	४८	४०	७	१०·२	५८
८–९ ते ९–२	४९·५	४२	७·८	९·८	५७
९–३ ते ९–८	५० ५	४४	८·४	९·५	५५
९–९ ते १०–२	५१·५	४७ ५	८ ८	९·२	५४
१०–३ ते १०–८	५३	५१·५	९ ४	८·८	५२
१०–९ ते ११–२	५४	५५	९ ८	८·७	५१
११–३ ते ११–८	५५	५९ ५	१०	८·६	५०·५
११–९ ते १२–२	५६·५	६४	१०·२	८ ४	५०

* भिंतीच्या कडेस ताठ उभें राहून, हात ताठ करून केलेली सडूची सूण आणि उडी मारून केलेली सडूची सूण यातील अंतर.

§ ४५ फूट अंतरावर सहा बटाटे ठेवून, प्रत्येक खेपेस एक अशा तऱ्हेने सर्व बटाटे आणण्यास लागणारा वेळ, सेकंदांत.

पालकांनी काय वाचावें ?

आपल्या मुलाची शारीरिक, मानसिक व बौद्धिक वाढ योग्य रीतीनें व्हावी असें आपणांस वाटतें ना ? मग त्यासाठी खाली दिलेल्या पुस्तकांतील माहिती अवश्य वाचा.

पुस्तकाचें नांव		लेखक
बिचारीं बालकें	...	ताराबाई मोडक
मुलांचा हट्ट	...	,,
शिस्त व विकास	...	,,
आपलें घर	...	,,
बालमन	...	म. का. कारखानीस
मुलांचें मन	...	भा. धो. कर्वे
बालमनाचें रहस्य	...	,,
आईबाप व मुलें	...	के. पी. भागवत
बालकांचा मनोविकास	...	न. ल. आठवले
दुर्वर्तनी मुलांची सुधारणा	...	,,
महिलांचा गृहवैद्य	...	डॉ. कृ. श्री. म्हसकर
संसारशास्त्र	...	,,
आमचं बाळ	...	,,
आई	...	,,
डोहाळे व उपदेश	...	,,
आहार व शरीरपोषण	...	,,
कुमारांचा सोबती	...	य. गो. निरगुडे